DŽO H. SLEITS

AIZSARGĀ SAVU ENERĞIJU

KĀ ATPAZĪT UN ATVAIRĪT
ENERĞĒTISKOS VAMPĪRUS

JUMAVA

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Džo H. Sleits
Aizsargā savu enerģiju
Kā atpazīt un atvairīt enerģētiskos vampīrus

Džo H. Sleits, Ph.D. (Alabama) ir privāti praktizējošs licencēts psihologs. Viņa lielā akadēmiskā pieredze ļāva nonākt pie novatoriskiem pētījumiem par izmainitiem psihes stāvokļiem un psiholoģiskiem procesiem.

Enerģētiskais vampirisms ir dzivs, tas plaukst un zeļ mūsdienu pasaulē. Individuālā līmeni, tas atņem mums enerģiju un kavē izaugsmi, globālā — burtiski izsūc zemes dzivibas spēkus.

Grāmata precizi atklāj šī plaši izplatītā fenomena slēpto dinamiku. Tā soli pa solim attīsta prasmi stāties pretim enerģētiskajam vampirismam jebkurā tā izpausmes formā un uzveikt to.

Izpētot apkārtējās vides, attīstības un iepriekšējo dzīvju faktorus, grāmata "Aizsargā savu enerģiju" sniedz iedarbīgas, pakāpeniskas spēcināšanas metodes, kuras varat izmantot, lai aizsargātu sevi un atjaunotu savus enerģijas krājumus. Šī praktiskā rokasgrāmata piedāvā:

- jaunu, iepriekš nezināmu enerģētiskā vampirisma formu izpēti;
- metodes enerģētiskā uzbrukuma noteikšanai un pretdarbībai;
- trīspadsmit attēlus, kas ilustrē "Vampīra ēnas fenomenu", "Oreola efektu" u.c.;
- septiņu dienu enerģētiskās aizsardzības plānu.

No angļu valodas tulkojusi Ligita Azovska

JUMAVA

Ineses Silinieces grafiskais noformējums Atbildīgā redaktore Kristīne Zonberga Literārā redaktore Māra Jurševica Tehniskā redaktore Irēna Soide Korektores Ieva Sarkane, Sarmīte Medne

© Apgāds "Jumava", izdevums latviešu valodā © Ligita Azovska, tulkojums latviešu valodā © Inese Siliniece, grafiskais noformējums

SATURS

Attēlu saraksts 7
Ievads 9
I nodaļa. enerģētiskais vampīrisms: vispārīgs 11
apskats
II nodaļa. Dzīvības enerģija 35

III nodaļa. enerģētiskais vampīrisms "viens 46 pret vienu"
IV nodaļa. enerģētiskais vampīrisms un cilvēka aura 80 Vnodaļa. Grupu enerģētiskais vampīrisms 115 VI nodaļa. Parazītiskais vampīrisms 135
VII nodaļa. Enerģētiskais vampīrisms un mainītie 160 apziņas stāvokļi
VIII nodaļa. Enerģētiskā aizsardzība un spēcināšanas 183 līdzekļi
IX nodaļa. Septiņu dienu plāns enerģētiskajai 201 aizsardzībai
X nodaļa. Noslēgums 222 Ieteicamā literatūra 225
ATTĒLU SARAKSTS
1. attēls. Aprīkojuma uzstādīšana auras fotografēšanai 86
2. attēls. Plaša aura (pa kreisi) pretstatā sašaurinātai 87 (pa labi)
3. attēls. Vampīra ēnas fenomens 88
4. attēls. Attālināta tēla fenomens 90
5. attēls. Spīdošo puduru fenomens 90
6. attēls. Auras atbrīvošanas metode: pirms (pa kreisi) un 100 pēc tās (pa labi)
7. attēls. Oreola efekts: pirms (pa kreisi) un pēc tā (pa labi) 105
8. attēls. Kosmiskās savienošanās metode: pirms (pa kreisi) 108 un pēc tās (pa labi)
9. attēls. Vēsturiskais tulpju koks pie Atēnu Valsts universitātes 189

Noskannējis grāmatu un FB2 failu izveidojis Imants Ločmelis

-
- IEVADS
- I nodaļa
- II nodaļa dzĪvĪbas enerĢija
- III nodaļa
- IV nodaļa
- AURAS APSKATE
- V nodaļa
- VI nodaļa parazĪtiskais VAMPĪRISMS
- VII nodaļa
- VIII nodaļa
- IX nodaļa
- X nodaļa
- IETEICAMĀ LITERATŪRA

DŽO H. SLEITS

AIZSARGĀ SAVU ENERĢIJU
KĀ ATPAZĪT UN ATVAIRĪT ENERĢĒTISKOS VAMPĪRUS

IEVADS

Enerģētiskie vampīri, tāpat kā viņu literārie līdzinieki, līdz šim tika uzskatīti par draudīgām tumsas būtnēm, kuras vada atbaidošs, ļauns spēks, kas pieprasa nelaimīgo upuru, kuri neko nenojauš, netiklu pavešanu un izmantošanu. Uzskatīja, ka viņi kā enerģijas, nevis asiņu patērētāji zagšus uzbrūk citu cilvēku enerģētiskajai sistēmai veltīgās pūlēs apmierināt savu nepiesātināmo kāri. Diemžēl šāds šaurs, stereoti- pisks uzskats nopietni ierobežoja izpratni par enerģētisko vampīrismu un kavēja mēģinājumus izstrādāt iedarbīgus aizsardzības paņēmienus pret šo plaši izplatīto un sarežģīto fenomenu.

Šī grāmata piedāvā pilnīgi jaunu izpratni par enerģētisko vampīrismu. Tā pēta enerģētisko vampīrismu visās daudzajās izpausmēs — no individuālā līdz globālajam —, liekot uzsvaru uz mērķtiecīgiem, praktiskiem aizsardzības paņēmieniem, kas ir izglītojoši un stiprinoši. Grāmata aplūko enerģētisko vampīrismu kā daudzdimensionālu parādību, sastāvošu no gara, psihes un fiziskajiem komponentiem, no kuriem katrs ir būtiski svarīgs mūsu izpratnei par šo bieži vien pārprasto parādību. Tā pēta vides, attīstības un iepriekšējās dzīves faktorus saistībā ar enerģētisko vampīrismu un iestrādā tos saprātīgās, pakāpeniskās stiprinošās procedūrās, kuras ikviens var lietot.

Termins "enerģētiskais vampīrisms" šajā grāmatā lietots, apzīmējot stāvokli un darbības, esot enerģētiskajam vampīram, kā arī jēdzienus, kas saistās ar daudzajiem šī fenomena veidiem. Savā pieejā šai tēmai esmu rūpīgi centies izvairīties no šauras, aizspriedumainas enerģētiskā vampīrisma uztveres, dodot priekšroku funkcionālai, objektīvai pieejai, kas izskaidro parādību un attīsta prasmes, kas nepieciešamas, ar to saskaroties. Tā kā enerģētiskais vampīrisms savā būtībā ir enerģētisks fenomens, mana pieeja šai svarīgajai tēmai fokusējas nevis uz vienu, bet gan divām interaktīvām enerģijas sistēmām, kas dod dzīvības spēku: vienu pašā cilvēkā un otru augstākajās kosmiskajās sfērās. Abu svarīgo sistēmu apzināšanās, līdztekus ar māku tās savienot, ir būtiska, lai apgūtu ar vampīriem saistītos stiprināšanas un aizsardzības paņēmienus. Pat enerģētiskie vampīri var tikt atbrīvoti un stiprināti, pateicoties metodēm, kas savieno iekšējo enerģijas sistēmu ar augstāko kosmisko sistēmu, līdz ar to atbrīvojot dzīvības spēka enerģijas plūsmu.

Viens no galvenajiem šīs grāmatas tapšanas iemesliem ir enerģētiskā vampīrisma izpausmes formu pētīšana, kas agrāk nebija zināmas vai līdz šim ir tikušas atstātas bez ievērības. Kā piemērus var minēt grupu vampīrismu, kas var ietvert organizētu lielas cilvēku grupas vampīrismu, ieskaitot plēsonīgas korporācijas un institūcijas;

parazītisko vampīrismu, kad iekšējais vampīriskais stāvoklis barojas no paša cilvēka enerģijas resursiem; un globālo vampīrismu, kurā konkrēti plaši izplatīti globāli apstākļi grauj cilvēces izaugsmes potenciālu un kavē pasaules progresu. Jebkura veida enerģētiskais vampīrisms var būt tik parasts, ka mēs to nepamanām vai arī neņemam vērā. Par nelaimi, kad enerģētiskais vampīrisms ir sazēlis kādā vienā savas izpausmes formā, tas sāk parādīties arī citās.

Stiprināšanas tehnikas, kas aprakstītas grāmatā, aptver paņēmienus, sākot no tādām pārbaudītām lietām kā vizualizēšana un apstiprinājums, līdz dažādu veidu meditācijām un taustāmiem materiāliem līdzekļiem. Katrs paņēmiens, ieskaitot Septiņu dienu aizsardzības plānu, kas atrodams grāmatas beigās, izceļ divus būtiskus principus: pirmkārt, neatkārtojamo katras cilvēciskas būtnes vērtību; otrkārt, izaugsmes un diženuma potenciālu cilvēkos. Kopā šie abi savstarpēji saistītie principi veido grāmatas un katras tajā aprakstītās metodes stūrakmeni.

I nodaļa
ENERĢĒTISKAIS VAMPĪRISMS: VISPĀRĪGS APSKATS

Mana interese par enerģētisko vampīrismu sākās pirms kādiem divdesmit pieciem gadiem, kad tika piedāvāts līgums par cilvēku enerģētiskās sistēmas izpēti no, kā šķita, visai nepiemērotas iestādes — ASV Raķešu izpētes un attīstības vadības centra. Lai gan projekta mērķis bija pētīt enerģētisko lauku, kas ietver cilvēka ķermeni, trīspadsmit mēnešu pētnieciskā darba laikā kļuva arvien redzamāks, ka ķermeņa ārējais enerģijas lauks, parasti dēvēts par "cilvēka auru", ir tikai dinamiskas iekšējās enerģētiskās sistēmas ārēja izpausme. Izpētes darbs, kas ar tam sekojošiem vairākiem projektiem tika veikts Atēnu Valsts koledžā (tagad universitāte), atklāja, ka cilvēka enerģētiskā sistēma ir ārkārtīgi jutīgs, komplicēts fenomens, ko iespaido indivīda psihiskais un fiziskais stāvoklis, kā arī ārējie faktori. īpaši svarīgas šai sistēmai ir dažādās sociālās ietekmes, ieskaitot mijiedarbību ar citu cilvēku enerģētiskajām sistēmām.

Apkopojot kļūst skaidri redzams — mūsu enerģētiskā sistēma ar tās komplicēto struktūru un funkcijām ir nevainojami veidota, lai aktivizētu un stiprinātu cilvēka kā nesagraujama dzīvības spēku kopuma pastāvēšanu. Pēc savas būtības, funkcijām un uzbūves tā iziet ārpus bioloģijas robežām. Nav šaubu, jo dziļāka mūsu izpratne par šo enerģētisko sistēmu un spēkiem, kas to ietekmē, jo augstāka ir mūsu pašreizējās dzīves kvalitāte un lielākas mūsu izaugsmes iespējas nākotnē.

Ārkārtīgi smalki veidota, cilvēka enerģētiskā sistēma savā būtībā ir elastīga un spējīga attīstīties. Atklāt veidus, kā šo sistēmu stiprināt un sekmēt tās attīstību, ir viens no lielākajiem izaicinājumiem. Tagad ir zināms, ka cilvēka enerģētiskā sistēma ir jutīga pret tiem pašiem apstākļiem, kas ietekmē mūsu vispārējo izaugsmi, — sakopta apkārtējā vide, pozitīvs pašnovērtējums, apmierinātības sajūta un iekšējais līdzsvars. Gluži tāpat apstākļi, kas kavē vispārējo attīstību, kaitē enerģētiskajai sistēmai un tās funkcijām.

Enerģētiskais vampīrisms ir plaši izplatīts, taču bieži vien neiepazīts cilvēka enerģētikas fenomens, kas var traucēt izaugsmei un kavēt attīstību. Kā jau teikts, tas sastopams dažādās formās, katrā no tām nemanāmi patērējot upura enerģiju un ilgākā laika periodā saēdot enerģētisko sistēmu. Lai arī neviens zināmais spēks nevar pilnīgi sagraut cilvēka enerģētisko sistēmu tās kosmiskā sastāva dēļ, enerģētiskais vampīrisms var vājināt tās funkcijas un nopietni mazināt

tās spējas veicināt izaugsmi. Izpratne par enerģētisko vampīrismu un ar to saistīto psihes spēcināšanas paņēmienu apguve ir būtiska, ja gribam apzināties savas izaugsmes iespējas un sasniegt augstāko pašattīstības līmeni. Lai arī enerģētiskajam vampīrismam ir dažādi veidi, nosaukums, ja vien nav precizēts, parasti apzīmē enerģētisko vampīrismu divu personu vidū, no kurām viena ir enerģētiskais vampīrs un otra ir viņa upuris. Šajā gadījumā enerģētiskais vampīrs, kuram trūkst enerģijas krājumu, ievaino upura enerģijas krātuvi ar izteiktu vēlmi iegūt no tās enerģiju. Tūlītējas sekas var būt dažādas, bet parasti tas nozīmē jauna spēcinoša enerģijas viļņa pieplūdumu enerģētiskajam vampīram un jūtamu galveno enerģijas krājumu iztukšošanu vampīra upurim.

Par nelaimi, ilgākā laika posmā sekas no atkārtotiem vampīra uzbrukumiem enerģētiskajai sistēmai var būt ļoti bīstamas ne tikai upurim, bet arī enerģētiskajam vampīram. Slikti strādājošā iekšējā enerģētiskā sistēma kaitē enerģētiskā vampīra personīgajai izaugsmei, aptur veselīgu attīstību un pieprasa atkārtotus vampīrisma aktus. Savukārt upura enerģētiskā sistēma no pastāvīgas iztukšošanas nonāk stresa stāvoklī un tiek pārpūlēta, radot arvien jaunu enerģiju. Uzbrukumiem atkārtojoties, upura enerģijas krājumi var tikt hroniski iztukšoti un iekšējās enerģētikas sistēma nopietni bojāta.

Neskatoties uz to, ka enerģētiskais vampīrisms divu personu vidū ir plaši izplatīts, tas pastāv arī daudzās citās formās, no kurām dažas pirmo reizi padziļināti tiek aplūkotas šajā grāmatā. Piemēram, vairāki parazītiskā vampīrisma, kas ir uz iekšu vērsts vampīrisms, veidi vai arī grupu vampīrisms — sociālā enerģētiskā vampīrisma kolektīvā forma, kas bieži sastopama neformālajās grupās, kā arī labi veidotās organizācijās un institūcijās. Vēlāk redzēsim, ka dažādu veidu vampīrismam ir kaut kas kopējs, lai gan enerģētisko vampīru izmantotā taktika ir ļoti daudzveidīga un lielā mērā atkarīga no vampīrisma paveida, kā ari vides, kur tas notiek.

Mans galvenais mērķis, rakstot šo grāmatu, bija divējāds: pirmkārt, veicināt labāku izpratni par mūsdienu enerģētisko vampīrismu tā dažādajās izpausmēs; otrkārt, piedāvāt iedarbīgu stratēģiju, ko ikviens varētu izmantot, lai spētu stingri pārvaldīt jebkuru enerģētiskā vampīrisma situāciju. So mērķu sasniegšanai vispirms pētīsim mūsdienu enerģētiskā vampīrisma saknes, arī daiļliteratūru un folkloru. Pēc tam aplūkosim cilvēka enerģētisko sistēmu un tās saistību ar enerģētisko vampīrismu. Sekos veidi, kā noteikt enerģētisko vampīrismu, un izskaidrotas šī interesantā, bet draudīgā fenomena dažādās izpausmes formas. Tiks sniegti pilnīgi jauni, soli pa solim apgūstami paņēmieni, kā atvairīt psiholoģisko vampīrismu un aizsargāties pret to. Grāmata piedāvās ari ļoti specifisku paņēmienu aprakstu, kurus var izmantot enerģētiskie

vampīri, lai pārvarētu savas vampīriskās tieksmes un novērstu pašiznīcināšanos, un redzēsim, pie kā tās noved.

Jēdzieni un stratēģijas, kas aprakstītas šajā grāmatā balstās ne tikai uz teoriju un pieņēmumiem, bet arī uz pārbaudītiem eksperimentiem koledžas laboratorijās, kurus pēdējā gadsimta ceturkšņa laikā autors veicis kopā ar studentiem un dažādu nozaru zinātniekiem. Jāatzīst, ka enerģētiskā vampīrisma izpētes darbs ir uzdevis daudzus svarīgus jautājumus, uz kuriem atbildes vēl jāmeklē. Tomēr beidzot mēs zinām pietiekami daudz par šo sarežģīto fenomenu, ne vien, lai pazītu, kad tas parādās, bet arī nekavējoties stingri rīkotos, stājoties tam pretī un to uzveicot.

DAIĻLITERATŪRAS UN FOLKLORAS SAKNES

Enerģētiskajam vampīrismam ir gara un krāsaina pagātne, kurā ieguldījumu devusi folklora un literatūra. Vēstures gaitā literārie jēdzieni bieži bijuši nozīmīga kultūras progresa priekšgājēji. Tie atspoguļojušies kultūrā, jo palīdzējuši mums izprast pašiem sevi un apkārtējo pasauli. īpaši zinātniskās fantastikas žanrs bieži vien lauzis pieņemtos rāmjus, ģenerējot ļoti radošus jēdzienus un pat detalizētus aprakstus, kas veduši pie jaunām zināšanām un nozīmīgiem atklājumiem zinātnē un tehnikā. Pārsteidzošs piemērs ir biometrija. Pirmo reizi parādījušies literatūrā, daudzi biometrijas paņēmieni, ieskaitot elektrosensoros ierakstus un acs varavīksnenes skenēšanu (iris scans), tagad identifikācijas nolūkos bieži tiek izmantoti daudzās drošības ierīcēs. Nesenā cilvēku ģenētiskā koda atšifrēšana ir vēl pārsteidzošāks piemērs tam, kā zinātniskās fantastikas literatūra ieviesa jaunus jēdzienus un tehnoloģijas, kas vēlāk kalpoja par pamatu jaunākajiem zinātnes atklājumiem.

Tikpat nozīmīgi kā zinātniskās fantastikas ieguldījums mūsu kultūras attīstībā ir tēlainie mīti un leģendas, kas ienesa daudzus pamatelementus, kurus uzskata par svarīgiem laikmetīgai cilvēku uzvedības izpratnei. To vidū ir daudzi grieķu mitoloģijā balstīti jēdzieni, kas vispirms rada pielietojumu psihoanalīzē un tad — vispārējā domāšanā. Viens no pazīstamākajiem piemēriem ir Edipa un Elektras komplekss, kas apzīmē vīriešu un sieviešu dzimuma bērna tiekšanos pēc pretējā dzimuma vecākiem. Daudzi mūsdienu speciālisti bērnu attīstības jautājumos domā, ka šī kompleksa neatrisināšana var radīt nopietnus šķēršļus attīstībai un pielāgošanās grūtības pusaudža vecumā un arī vēlāk. Mūsu studijas atklāja, ka enerģētiskais vampīrisms bieži saistīts ar neatrisinātu Edipa un Elektras kompleksu. Var, protams, iebilst, ka grieķu mitoloģijā attēlotās psiholoģiskās cīņas pastāvēja sabiedrībā jau ilgi pirms tam, kad tika atainotas mitoloģijā

un literatūrā. Neraugoties uz to, mitoloģija tām piešķīra saturu un nozīmību. Radot spilgtus cilvēku dziļāko konfliktu piemērus, mitoloģija palīdzēja tos apzināties un izprast. Šo ieguldījumu apliecina mitoloģisko terminu lietošana ari mūsdienās.

Ņemot vērā lielo, nenovērtējamo mitoloģijas un literatūras ieguldījumu, ko tās devušas cilvēka uzvedības mūsdienu izpratnei, nebūtu pārsteigums, ja literatūrā un folklorā attēlotais vampīrisms izrādītos patiess dubultnieks reāli dzīvē eksistējošajam enerģētiskajam vampī- rismam.

Senajā folklorā vampīri bija dzīvi miroņi, tumsas būtnes, kas naktīs cēlās no saviem zārkiem, lai izsūktu asinis dzīvajiem no ievainojuma, ko izdarīja, iekožoties ar asajiem priekšzobiem upura miesā. Pāris durtu ievainojumu, it īpaši kakla rajonā, nodevīgi pierādīja vampīra nesenu uzbrukumu. Saņēmis svaigu asiņu devu, uzmundrinātais vampīrs uz laiku juta enerģijas pieplūdumu, kamēr viņa nelaimīgais upuris, kuru asiņu zaudēšana bija novājinājusi, kļuva arvien nespējīgāks pretoties nākamajiem uzbrukumiem. Pēc sliktākā scenārija upuris pret savu gribu arī kļuva par vampīru, kas savukārt medīja citus upurus, turpinot vampīra drūmo ciešanu ķēdi. Ticēja, ka attīstītākajiem un velnišķīgākajiem vampīriem piemīt tik liels spēks, ka viņi, ja vēlas, spēj pārvērsties par meža dzīvnieku, it īpaši vilku vai sikspārni.

Košajam vampīrisma folkloras pavedienam arvien vairāk ieaužoties dažādu kultūru audeklā, vampīrisms kā šausmu simbols literatūrā ieņēma ļoti nozīmīgu vietu. Vairāki agrīnie rakstnieki, arī Filostrats un Flegons no Tralles, rakstīja par šo tēmu, un nepiesātināmā vampīra tēls kļuva par daudzu ievērojamu darbu galveno varoni, arī Gētes

Braut von Korinth un Džovanni Polidora The Vampyre (1819). īpaši nozīmīgs bija Polidora darbs, kas kļuva par iedvesmas avotu deviņpadsmitā gadsimta franču melodrāmai, kā arī divām vācu operām Der Vampyre, kas uzrakstītas 1828. gadā.

Brema Stokera fascinējošā un ļoti populārā grāmata Dracula (1897) iekaroja lasītājus visā pasaulē. Džons Balderstons un Hamiltons Dīns pirmo reizi to dramatizēja 1927. gadā. Tēlainā novele ne tikai radīja milzīgu interesi par vampīrismu, tā atnesa pasaules slavu asinskārajam Transilvānijas despotam. Pēdējos gados grāmatu un TV filmu plūdi līdz ar vairākiem kases grāvējiem, kuros galveno lomu spēlējuši pieredzējuši aktieri un zaļi iesācēji, modinājuši vēl lielāku interesi par vampīrismu, it īpaši par nežēlīgo Drakulu. Savā pievilcībā nenovecojusī, klasiskā leģenda par Drakulu turpina satraukt cilvēkus visā pasaulē — ne tikai pateicoties tās zemtekstu universālajam nozīmīgumam, bet arī kinomākslai ar tās īpašajām spējām uzbūvēt tiltus starp paaudzēm.

Kā izrādās, leģenda par Drakulu lielā mērā balstās uz vēsturiskiem

faktiem. Par tās avotu reālajā dzīvē kalpoja bēdīgi slavenais rumāņu princis Vlads Drakula (1431-1476), kas ieguva iesauku Vlads Uzdūrējs (Viad the Impaler) tāpēc, ka mēdza sodīt savus ienaidniekus, uzsēdinot viņus uz mietiem, lemjot lēnai un mokošai nāvei. No savas Transilvānijas pils kalnainajā, grūti pieejamajā Rumānijas apvidū nīstais Drakula izdeva pavēles un aktīvi piedalījās nelaimīgo upuru, arī desmitiem savu pavalstnieku, mocīšanā un nonāvēšanā. Lai gan ziņas par Drakulas dzīvi ir fragmentāras, acīmredzot viņa nežēlīgās valdīšanas laiks beidzās vardarbīgi 1476. gadā, kad, kā vēsta nostāsts, pret Drakulu tika izdarīts atentāts un viņa politiskie pretinieki tam nocirta galvu.

Taču, ja gribam būt taisnīgi pret Drakulu, viņa loma vēsturē kā ļaunuma iemiesojumam bez stingra vēsturiska pamatojuma var izrādīties nepelnīta. Daudzi mūsdienu vēsturnieki uzskata, ka apšaubāmie nostāsti par Drakulas zvērībām tiek daudzkārt atsvērti ar viņa sasniegumiem. Piemēram, viņš drošsirdīgi atvairīja turku iebrukumu Rumānijā, glābjot valsti un novēršot daudzu tūkstošu cilvēku nāvi. Pat mūsdienās Transilvānija turpina gūt labumu no pasaulslavenā augstmaņa, kuru daudzi rumāņi uzskata par nacionālo varoni, nevis nežēlīgu ļaundari. Tagad lielais tūristu pieplūdums Transilvānijā visu gadu, ieskaitot vampīru festivālus, konferences, seminārus, darba grupas un citus pasākumus Drakulas piemiņai, ar strauji pieaugošajiem ienākumiem balsta grūtībās nonākušo ekonomiku. Mūsdienās interese par Drakulu ir tik liela, ka Rumānijas valdība plāno leģendārā grāfa dzimtajā vietā izveidot tematisko parku "Drakulas zeme". (Transilvānijā Drakulas vampīru festivāla laikā 1999. gadā viena no skaistākajām un godbijību iedvesošākajām dabas parādībām — pilns saules aptumsums — sasniedza īsās fāzes absolūtu kulmināciju.)

Folklorā, literatūrā un šausmu filmās leģendām apvītie vampīri parasti attēloti kā viltīgas tumsas būtnes, kas dienā guļ savās kapenēs, bet naktī klīst pa ielām un laukiem, meklējot upurus, no kuriem izsūkt spēcinošās asinis. Gandrīz vienmēr tērpti melnā apmetnī ar tumši sarkanu oderi, vampīri izrāda pārākuma apziņu un sagaida bezierunu pakļaušanos savām prasībām. Būdami viltīgi un pavedinoši, viņi parasti gudri izveido situācijas un augstprātīgi manipulē ar saviem nevainīgajiem, padevīgajiem upuriem. Vampīri kā noslēpumainas, sarežģītas būtnes viegli var no neatvairāmi pievilcīgiem kļūt nežēlīgi valdonīgi. Viņu skatiens vienlaikus var būt caururbjošs un pavedinošs, runa — apdomāta un hipnotizējoša. Vampīri kā ledains ļaunuma iemiesojums citos rada satraucošu pievilcības, pakļaušanās un baiļu izjūtu sajaukumu. Gandrīz nekad viņi neizrāda līdzjūtību saviem nelaimīgajiem upuriem vai nožēlu par savām cietsirdīgajām uzvarām. Ļoti retos gadījumos upura lomā ir kāds dzīvnieks, tas mēdz būt ļoti

nepieredzējušam un asiņu izslāpušam vampīram.

Leģendāro vampīru spējām, šķiet, nav robežu. Viņi, neievērojot gravitāciju, var bezrūpīgi plivināties un palikt, karājoties gaisā, laisties pāri mājām, ielidot un izlidot pa logiem, rāpties augšup un lejup pa sienām vai slīdēt pār griestiem. Viņi var acumirklī parādīties no zila gaisa un tikpat pēkšņi pārvērsties gaistošā dūmakā. Vampīri var sazināties ar domu palīdzību, ielūkoties nākotnē un vērot notikumus, kas risinās tālu projām. Viņi nerada attēlu spogulī, un, lai arī vampīriem nav ēnas, viņi spēj pārvērsties par ēnu. Kapenēs vampīri var nonākt pilnīga sastinguma stāvoklī, neizrādot nekādas dzīvības pazīmes.

Literārie vampīri kā pārdabiskas būtnes agri atklāja atjaunošanās un ilgdzīvošanas noslēpumus. Ņemot vērā spējas efektīvi apturēt un pat pagriezt atpakaļ novecošanās procesu, viņi gandrīz apguva spēju dzīvot mūžīgi. Tā kā būtiskās fizioloģiskās funkcijas tiek kontrolētas, slimības un bioloģisks sabrukums vampīriem ir svešs, ja vien tiek apmierināta viņu vajadzība pēc dzīvību uzturošajām asinīm. Lai arī viņus atbaida ķiploki un daži reliģiski priekšmeti, vienīgi tieša saules gaisma vai koka nūja, izdurta caur vampīra sirdi, ir viņam nāvējoša vai vismaz izbeidz tā fizisko eksistenci. Toties nepieciešamas daudz ekstrēmākas procedūras, lai nodrošinātu galīgu un neatgriezenisku vampīra gara nāvi. No ķermeņa jāatdala viņa galva, jāizgriež un jāsadedzina sirds. Vampīra galva jāaprok labi tālu no ķermeņa, un viņa sirds pelni jāizkaisa lielā platībā nomaļā apvidū. Ja nav šo īpašo pasākumu, vampīrs var izdzīvot reanimēta, dzīva cilvēka veidolā.

Pēdējā laikā šausmu filmās un komēdijās vampīri tiek ievietoti laikmetīgā vidē. Tā ir stratēģija, kas ļoti palielinājusi leģendas mūsdienīgo pievilcību. Šausmu filmās vampīri tiek attēloti, slēpjoties tumsā vai zaglīgi pielavoties upurim, lai pēkšņi tam uzbruktu, ievainotu kaklā un izsūktu asinis. Modernais priekšstats par vampīriem, brīvs no veciem stereotipiem, ietver sevī vīriešus un sievietes, pusaudžus un pieaugušos, strādniekus un ierēdņus, profesionāļus un biznesmeņus, kā arī pavisam nesen turīgus Dot.com firmu īpašniekus. Sākot no eleganti ģērbta komersanta līdz pat sirsnīgam Amerikas kovbojam, mūsdienu asinssūcēji vampīri šausmu filmās gandrīz vienmēr attēloti kā zemiski, tomēr pretrunu mocīti nevainīgu, neko neaptverošu upuru slepkavas.

Tāpat kā šausmu filmās par vampīriem, arī leģendas interpretācija izklaidējošajā komēdijas žanrā atradusi ļoti atsaucīgu auditoriju. Piešķirot leģendai humoru, šermuļus izraisošā komēdija radījusi visai patīkamus vampīru tēlus, kas vienlaikus ir jocīgi un burvīgi pavedinoši, bet gandrīz nemaz nav bīstami. Vampīrs kā slavens šausmu un komēdiju žanra tēls bija tik neticami populārs, ka par prieku visiem cienītājiem tika iemūžināts ASV pastmarkā. No bērniem

domātām vampīru video spēlēm līdz mācību stundām koledžā par vampīra tēlu literatūrā šī leģenda joprojām ir saglabājusies mūsdienu kultūrā.

Leģendu vampīrs, ieguvis plašu popularitāti kā nežēlības iemiesojums, iespējams, deva auglīgu iedvesmu labsirdīgo līdzinieku tapšanai, priekšzīmīgajiem taisnīguma aizstāvjiem Betmenam un Supermenam, kuri arī valkāja apmetņus un ignorēja gravitāciju. Viņiem kā valdošajiem labestības, ne ļaunuma paraugiem cīņas bija tikpat intensīvas kā vampīriem. Viņi tāpat kā vampīri viegli pielāgojās valdošajām kultūras tendencēm, strāvojumiem un pārmaiņām.

Ilgstošā vampīrisma tēmas popularitāte literatūrā un izklaides industrijā var vismaz daļēji pateikties universālajam zemtekstu nozīmīgumam un pievilcībai — labais un ļaunais, cerība un izmisums, dzīvība iepretī nāvei. Lai cik mulsinoši tas liktos, vampīra cīņa par izdzīvošanu un nozīmīgumu ir tik līdzīga mūsu pašu centieniem, ka vampīrs kļuvis par valdošo prototipu visās kultūrās.

Parazīts, kas pārtiek no dzīvo asinīm, šī neizprotamā nenomiruši būtne dziļi iesēdusies globālajā apziņā kā pilnīgs noslēpumainības, nevaldāmu dziņu un nemirstības sajaukums.

ENERĢĒTISKAIS VAMPĪRISMS

Enerģētiskajam vampīrismam, tāpat kā tā literārajam dubultniekam, ir gara un saistoša vēsture. Ir vērā ņemamas liecības, kas vēsta, ka enerģētiskais vampīrisms tā dažādajos veidos ilgi pastāvējis pirms populārās vampīrisma folkloras versijas. Enerģētisko vampīru var uzskatīt par sava literārā līdzinieka priekšteci, nevis otrādi. Ļoti ticams, ka plaši izplatītā vampīrisma pastāvēšana enerģētiskajā formā bija cēlonis folkloras izpratnei par vampīriem kā asinis, nevis enerģiju izsūcošām būtnēm. No hronoloģiskā viedokļa raugoties, mūsu pētījumiem par vampīrismu pamatoti vajadzēja sākties ar enerģētiskā, nevis literārā vampīrisma aplūkošanu.

Par enerģētisko vampīrismu kā tā folkloras līdzinieka priekšteci liecina daudzu cilšu rituāli un karošanas paņēmieni, kuros var saskatīt enerģētiskā vampīrisma pazīmes. Piemēram, daudzi cilšu rituāli pirms kaujas tika veidoti tā, lai vājinātu pretinieku, atņemot tam spēku un drosmi. Arī masku un kaujas krāsu lietošana bija paņēmiens, ko ciltis parasti lietoja ne tikai, lai karavīriem iedvestu drosmi, bet arī, lai novājinātu un atbruņotu pretiniekus, vispirms iedarbojoties uz viņiem vampīriski — iedvešot bailes un šausmas.

Arī vairākos Bībeles notikumos ir nepārprotamas norādes uz enerģētisko vampīrismu vai vismaz tā paveidu. Pazīstams ir stāsts par

to, kā Delīla viltīgi pavedināja Simsonu. Nogriežot Simsonam miegā matus, kas bija viņa enerģijas avots, Delīla atņēma Simsonam spēku, viņu nevarīgu atstājot ienaidnieku — filistiešu — priekšā. Viņa pati savukārt tika spēcināta, pabeidzot vampīrisko aktu. Kāds cits interesants Bībeles apraksts ar izteiktu norādi uz enerģētisko vampīrismu ir Kristus teiktais par rakstu pratējiem un farizejiem, kas ir kā čūskas, "rijības un alkatības pārņemti". Viņus vainoja māju izlaupīšanā un "smagu nastu, mokošu līdz kaulam" uzvelšanā citiem. Tas ir nepārprotams mājiens uz enerģētisko vampīrismu ar tā nevaldāmo dziņu darīt pāri citiem.

Daudzos Bībeles notikumos parādās arī enerģijas fenomens, kas spēkā ir tikpat liels kā enerģētiskajā vampīrismā, bet ar pilnīgi pretēju iedarbību. Zināmākie ir Bībelē aprakstītie radīšanas notikumi, kuros Dievs vispirms no smilšu saujas radīja Ādamu, tad iedvesa viņam dzīvības (enerģijas) dvašu. Riba (daļa enerģijas) tika paņemta no Ādama, lai radītu Ievu. Apveltīti ar enerģiju kā dzīvības spēku,

Ādams un Ieva ieguva "dzīvās dvēseles", tas ir, saņēma kosmisko enerģiju. Kāds cits piemērs runā par Mozu, kuru, nokāpjot no Sinajas kalna ar divām akmens plāksnēm, piepildīja-jaunas kosmiskās enerģijas plūsma. Vēl arī ir minēts, ka sieviete, kas pieskārās Kristus tērpa malai, piedzīvoja jaunas enerģijas pieplūdumu, kamēr Kristus tajā pašā laikā juta, ka spēks 110 viņa iziet. Mūsdienās šāds fenomens — fiziskā un garīgā dziedināšana — bieži tiek skaidrots ar dziedinošās enerģijas novadīšanu no enerģijas avota uz tās saņēmēju.

Lai ari spēcinošās enerģijas vadīšanai ir tikai attāla līdzība ar enerģētisko vampīrismu, abu darbības mehānismi ir pārsteidzoši vienādi. Enerģija pēc būtības ir plūstoša un vadāma. Tas parādās fizikā kā entropijas un ekvivalences likums, atbilstoši kuram — divi nevienādi lādēti ķermeņi, kas novietoti tuvu viens otram, tiecas atdot un uzņemt enerģiju, līdz abi sasniedz ekvivalentu stāvokli. Enerģētisko vampīrismu var uzskatīt par šāda spontāna procesa paveidu, kad viens ķermenis (enerģētiskais vampīrs) ielaužas otra (upura) enerģētiskajā telpā, visbiežāk atrodoties tiešā tuvumā, ar izteiktu nolūku vardarbīgi paņemt enerģiju.

ENERĢĒTISKĀ VAMPĪRISMA IZSKAIDROJUMS

Tāpat kā lielākoties cilvēka uzvedība, enerģētiskais vampīrisms var tikt izskaidrots no dažādiem viedokļiem, un katrs no tiem dod iespēju labāk saprast šo sarežģīto parādību. Skaidrojums, kas pamatā vērsts uz enerģētisko vampīrismu divu personu vidū, tomēr attiecas arī uz citām tā formām.

Kāds visai vienkāršots uzskats vēsta, ka enerģētiskais vampīrisms

būtībā ir daļa no palielinātas iekšējās, instinktīvās izdzīvošanas dziņas. Tas ir ārpus mūsu kontroles. Jebkuri mēģinājumi to mainīt vai iznīdēt lielākoties ir veltīgi. Šis pesimistiskais uzskats tomēr neņem vērā, ka enerģētiskais vampīrisms, atšķirībā no instinktiem, parasti attīstās pakāpeniski, līdz ar to paverot daudz iespēju jebkurā šī procesa brīdī izdarīt koriģējošu iejaukšanos.

Cits uzskats par enerģētisko vampīrismu saka: mēs vispirms un galvenokārt esam bioloģiskas būtnes, kuras vada galvenās fiziskās pamatvajadzības — izsalkums, slāpes, dzimumtieksme, miegs, darbošanās dziņa, labsajūta un enerģija. Enerģētiskais vampīrisms skaidrots kā līdzeklis — veids, kā apmierināt cilvēka vajadzību pēc enerģijas. Individuālas atšķirības, iepriekšējā pieredze, kā arī unikālās personīgās īpašības tiek uzskatītas par salīdzinoši maznozīmīgām. Šīs teorijas galvenais ieguldījums ir tas, ka enerģija tiek atzīta par vienu no cilvēka pamatvajadzībām. Galvenais tās trūkums ir nevēlēšanās atzīt cilvēka atbildību par izvēli un lēmumu, kā šo vajadzību apmierināt.

Vēl kāds priekšstats par enerģētisko vampīrismu balstās uz pieņēmumu, ka galvenais, kas nosaka cilvēku uzvedību, ir vēlme rast prieku un izvairīties no ciešanām. Atbilstoši šim uzskatam, enerģētiskais vampīrisms ir mežonīga, nevaldāma dziņa, kas prasa tūlītēju baudu un piepildījumu. Ir daudz vieglāk un patīkamāk ielauzties otra cilvēka enerģijas krājumos, nekā attīstīt pašam savu enerģētisko sistēmu. Šāds uzskats dod zaļo gaismu enerģētiskā vampīrisma attīstībai kā noteicošajam spēkam mūsu dzīvē. Tāpat kā iepriekš minētie, tas limitē mūsu spējas pašiem noteikt savu izaugsmi un veidot nākotni.

Enerģētiskais vampīrisms ir vērsts arī uz cilvēka dabas sociālo ievirzi. Šāds uzskats vēsta, ka mijiedarbojamies ar indivīdiem un grupām, kas atbilst mūsu kā sociālu būtņu vajadzībām un lomām. Raksturīgi, ka attiecībās ar citiem, sniedzot kaut ko, cilvēks cer saņemt arī pretī. Ideālā variantā sociālā mijiedarbība sniedz savstarpēju apmierinājumu, kad ikviens saņem to, ko gaidījis. Taču cilvēku attiecībās ieguldījums un ieguvums bieži vien nav līdzvērtīgs. Enerģētiskajā vampīrisma mijiedarbība ir reducēta līdz aprēķinātai nevienlīdzīgai saskarsmei, kurā vampīrs ir ieguvējs, bet upuris zaudētājs. Šī uzskata ierobežotība slēpjas tendencē nenovērtēt ietekmes, kas ir ārpus sociālās sfēras, ieskaitot dažādas individuālo vērtību skalas, noslieces un intereses.

Pastāv arī uzskats, kas uzsvaru liek uz cilvēka priekšstatiem kā galveno viņa rīcības noteicēju un uz to, ka enerģētiskie vampīri ir savu priekšstatu upuri. Viņi veic vampīriskas darbības tāpēc, ka tā redz sevi un situāciju. Viņi rīkojas atbilstoši saviem priekšstatiem, tāpēc šajā rīcībā saskata jēgu. Šādiem enerģētiskajiem vampīriem nav citas

iespējas. Nopietns trūkums šajā uzskatā ir tendence noliegt mūsu spējas novērtēt situāciju, izdarīt saprātīgu izvēli, paredzēt iznākumu un mainīt priekšstatus par sevi un apkārtējiem apstākļiem.

Ārkārtīgi šaurs, bet populārs uzskats par enerģētisko vampīrismu ir šī fenomena skaidrojums ar labā pretnostatījumu ļaunajam. Tas vēsta, ka enerģētiskais vampīrisms nav tikai enerģētiska parādība — tā ir ļaunuma pārņemtā vampīra satikšanās ar nevainīgu upuri, kas neko nenojauš. Tumšās, zemiskās tieksmes vadīts, enerģētiskais vampīrs vēlas ne tikai enerģiju, bet arī varu pār savu upuri, dažkārt pat nevainīgā upura iznīcināšanu. Cīņa ar vampīrismu aprobežojas ar vampīra atgrūšanu un sakaušanu, kurš tad ir spiests meklēt sev upuri citur. Tā ir stratēģija, kas diemžēl turpina vampīrisko ciklu. Koncentrējoties tikai uz morālajiem aspektiem, šis vienkāršotais uzskats neņem vērā cilvēka enerģētiskās sistēmas daudzpusīgās funkcijas un spēju attīstīties. Upurim tiek ieteikti paņēmieni, kam ir maz sakara ar ilgstošu sevis pilnveidošanu un stiprināšanu.

Uzskatot enerģētiskos vampīrus par ļaunuma iemiesojumu vai bezpalīdzīgiem negatīva spēka upuriem, viņiem tiek atstāts maz cerību. Tomēr daudzi enerģētiskie vampīri izmisīgi cīnās, lai pārvarētu dziļos iekšējos konfliktus, kas bijuši sākotnējais cēlonis vampīrisma izpausmēm. Netiek pamanīts, ka vampīrisms, tāpat kā daudzas citas cilvēka īpašības, pastāv attīstībā. Pētījumi pierādījuši, ka enerģētiskā vampīrisma iedīgļi rodami ikvienā, atkarībā no iepriekšējās dzīves pieredzes un attīstības ceļa. Kādā no turpmākajām nodaļām atklāsim, ka lielākajai daļai no mums ir motīvi un uzvedības iezīmes, kas saistās ar šo fenomenu.

ENERĢĒTISKĀS SPĒCINĀŠANAS TEORIJA

Pretstatā iepriekš minētajiem uzskatiem, "enerģētiskās spēcināšanas teorijas" ir cerības iedvesošas, pozitīvas pieejas, kas atzīst nesalīdzināmo katras cilvēciskās būtnes kā dzīvības spēku kopuma vērtību, ar tās neierobežotajām iespējām augt, mainīties un pilnveidoties. Tā saskata cilvēka būtību veidojošos prāta, fiziskos un garīgos komponentus, vienlaikus uzsverot visu šo komponentu mijiedarbību. Galvenais akcents šajā uzskatā tiek likts uz atbildīgu izvēli un noteiktu rīcību. Mēs neesam bezpalīdzīgi, ieprogrammēti bioloģiski radījumi jeb sociālas mašīnas, bet gan attīstīties spējīgas būtnes, apveltītas ar spēju būt noteicējām pār sevi.

No enerģētiskās spēcināšanas viedokļa raugoties, enerģētiskais vampīrisms var attīstīties. Gandrīz ikvienam piemīt īpašības, kas asociējas ar enerģētisko vampīrismu. Piemēram, nedrošības sajūta,

iekšējs konflikts, apjukums, mazvērtības sajūta, kas pastāv dažādās pakāpēs, sākot no maz izteiktām līdz ļoti spēcīgām. Vāji izteiktās ir pieņemamas, kamēr tās neietekmē mūsu personīgo izaugsmi un labklājību. Toties ļoti izteiktās var traucēt attīstību, atņemt spēkus un radīt noslieci uz enerģētisko vampīrismu.

Enerģētiskās spēcināšanas teorija, attiecināta uz enerģētisko vampīrismu, ir cerības raisoša, jo neatzīst alibi un attaisnojumus. Katram ir izaugsmes iespējas. Jaunu veidu atrašana, kā pilnveidot savu dzīvi, ir atkarīga no katra paša. Kad tas ir sasniegts, jāsekmē arī citu pilnveidošanās. Pat enerģētiskie vampīri, nonākot saskaņā ar sevi un uzņemoties atbildību par savām darbībām, var savaldīt savas pašiznīcinošās dziņas. Vēlāk redzēsim, ka ir pieejami iedarbīgi paņēmieni, lai ne tikai aizsargātu nelaimīgo upuri, bet darītu brīvu arī enerģētisko vampīru.

Atbilstoši enerģētiskās spēcināšanas teorijai, jēgas meklēšana atšķir cilvēku no citām radībām. Ielūkojoties savā būtībā un to izprotot, mēs varam sasniegt spēju augstākās virsotnes un kļūt noteicēji par spēkiem, kas iespaido dzīvi. Sevis izzināšanas process bagātina un dod spēku. Gandrīz bez izņēmuma enerģētiskajiem vampīriem ir visai ierobežota izpratne par sevi un savas eksistences jēgu.

Enerģētiskās spēcināšanas teorija saka: enerģētiskais vampīrisms nav tikai enerģētiska parādība. Tā ir kosmiska mēroga attīstības problēma. Lielākoties tā ir kosmiska nejūtīguma, nelīdzsvarotības un at- stumtības produkts. Nesaņēmuši visu vēlamo kosmiskajā līmenī, enerģētiskie vampīri ir atšķirti no divām galvenajām dzīvības spēka dimensijām: vienas — sevī pašā un otras — augstākajās kosmiskajās sfērās. Ar izsīkušiem iekšējiem spēkiem un būtiski deformētu personības attīstību viņi ir novājināti un nereti kļūst izmisīgi meklējumos atrast minēto enerģijas avotu aizstājējus.

Šajā grāmatā aprakstītā pakāpeniskā stratēģija pamatojas uz enerģētiskās spēcināšanas teoriju. Galvenā uzmanība tiek vērsta uz iekšējā līdzsvara, saskaņošanās ar augstākajiem kosmiskajiem enerģijas avotiem un spēkiem būtisko nozīmi. Te uzsvērta katra cilvēka cieņa un vērtība. Stratēģija māca apjaust pašizziņas, izaugsmes un diženuma jaunās iespējas. Uzsvars tiek likts uz cilvēka neierobežotajām spējām pārvarēt izaugsmes grūtības un sevī atbrīvot jaunu enerģiju. Tā mudina pārvarēt neveiksmes un tiekties pēc augstākas apgaismības. Pateicoties plašajai lietojamībai, stratēģija var kalpot gandrīz jebkuru personīgo mērķu sasniegšanai. Cerams, tā iedvesmos ar prieku uztvert iekšējās izmaiņas sevī un, sniedzoties tālāk par savu "es", meklēt veidus, kā pasauli visiem darīt labāku.

ENERĢĒTISKAIS VAMPĪRISMS MŪSDIENĀS

Priekšstats par enerģētisko vampīrismu vēsturiski bijis ierobežots, un tā loma pasaulē nav pietiekami novērtēta. Mūsdienu vampīrisms var tikt iedalīts trijās galvenajās kategorijās:

1. **Enerģētiskais vampīrisms "viens pret vienu"** Šī kategorija ietver enerģētisko vampīrismu divu personu vidū, no kurām viena ir enerģētiskais vampīrs, bet otra tā upuris. Šāda vampīrisma tipiskā gadījumā enerģētiskais vampīrs ievaino sava upura enerģētisko sistēmu ar izteiktu nolūku iegūt no tās enerģiju. Vampīriskā darbība var būt apzināta vai neapzināta, pārdomāta vai spontāna. Taču rezultāts ir viens — tūlītējs, bet pārejošs enerģijas pieplūdums vampīram un būtisks enerģijas zudums viņa upurim. Enerģētiskā vampīra vajadzība pēc enerģijas diemžēl tiek apmierināta tikai uz laiku, liekot izdarīt atkārtotus uzbrukumus. Personai, kas ir vampīra atkārtotu uzbrukumu upuris, ilgākā laika posmā var rasties ļoti smagas sekas.
2. **Enerģētiskais vampīrisms grupā.** Šajā kategorijā, kuru var saukt par kolektīvo vampīrismu, ietilpst visu veidu vampīrisms, kur iesaistītas grupas, organizācijas vai institūcijas. Visviltīgākajā un destruktīvākajā formā tas var izpausties kā enerģētiskais vampīrisms, kurā iesaistīti daudzi cilvēki. Spēks, vara un bagātība ir grupas vampīrisma galvenie mērķi. Daudzo pazīmju vidū ir kriminālas darbības, vides piesārņošana, bezatbildīga dabas resursu izmantošana un cilvēktiesību pārkāpumi. Ja grupas enerģētiskais vampīrisms ir pietiekami plaši izplatījies un dziļi iesakņojies, tas var būt tik spēcīgs, ka iespaido visu pasauli un rada sekas vairākos gadsimtos.
3. **Parazītiskais vampīrisms.** Asā pretrunā ar citiem enerģētiskā vampīrisma veidiem parazītiskais vampīrisms vērsts pašam pret sevi. Parazītiskie vampīri divkārši cieš — viņi vienlaikus ir vampīri un upuri. Viņus vada pašiznīcināšanās mehānisms, kas līdzinās asinssūcēju vampīru dēmoniskajai apetītei — jo vairāk tie iegūst, jo vairāk tiem vajag. Parazītiskā vampīrisma rezultāts ir nemitīga sevis mocīšana un spēku zaudēšana. Iekšēji uzbrūkot, parazītiskais vampīrisms atņem upurim nepieciešamo enerģiju un vājina spējas tikt galā ar minimālu sasprindzinājumu. Ilgtermiņā parazītiskais vampīrisms nomoka vampīra enerģētisko sistēmu un nopietni mazina tās spējas ģenerēt jaunu enerģiju. Parazītiskais vampīrisms gandrīz neizbēgami iekšēji rada vieglas ievainojamibas stāvokli, kas bieži vien ir citu vampīrisma formu priekšvēstnesis.

Nākamajās nodaļās sīkāk izpētīsim katru no galvenajiem enerģētiskā vampīrisma paveidiem. Liksim uzsvaru uz milzīgajiem pieejamajiem resursiem, kas ir mūsos un ārpus mums. Grāmatu caurvij galvenā doma par to, cik svarīgi ir no jauna izprast sevi un būt atbildīgam par savu rīcību.

Enerģētisko vampīrismu lielākoties raksturo noteiktas kopīgas

iezīmes.

Enerģētiskajā vampīrismā nepieciešams izvēlēties upuri. Gala rezultāts vampīram un viņa upurim vienmēr ir kaitīgs.

Enerģētiskajiem vampīriem nepiemīt īpašs spēks. Viņi drīzāk rīkojas no vājuma, nevis spēka pozīcijām. Būdami ar pazemінātām vai neattīstītām spējām ģenerēt sev nepieciešamo enerģiju, viņi izmisumā parasti pievēršas citiem veidiem, kā apmierināt vajadzību pēc tās.

Enerģētiskie vampīri nav bezcerīgs ļaunuma iemiesojums. Kā ikviens cilvēks, arī viņi ir personas ar nozīmi un vērtību. Par nožēlu viņu izaugsme ir kavēta, un zināmā mērā nefunkcionē iekšējā enerģētiskā sistēma.

Enerģētiskais vampīrisms ir universāls — tas sastopams visā pasaulē. Pat visaugstāk attīstītās kultūras nav pasargātas no daudzajiem enerģētiskā vampīrisma paveidiem.

Ļoti daudzi un dažādi apstākļi var radīt auglīgu augsni enerģētiskajam vampīrismam. Kā piemērus var minēt personības krīzi, kavētu izaugsmi, neatrisinātu iekšējo konfliktu, smagu stresu, kā arī noteiktus sabiedriskos apstākļus — neapmierinātību un šķiru naidu.

Enerģētiskais vampīrisms var izpausties dažādā intensitātē. Parasti tas sākas kā viegls impulss, tad pakāpeniski pieaug, līdz kļūst par noteicošo spēku enerģētiskā vampīra dzīvē.

Ilgākā laika posmā enerģētiskā vampīrisma sekas ir ļoti postošas. Vampīram tā var būt ātra iekšējo resursu iztukšošana, līdz izaugsmes process tiek pilnīgi bloķēts. Upurim tas var izraisīt virkni garīgu un fizisku simptomu.

Enerģētiskā vampīra uzbrukums var būt plānots un arī spontāns. Lai cik dīvaini tas liktos, enerģētiskais vampīrisms noteiktos sociālo attiecību veidos var kļūt par abpusēji saskaņotu šo attiecību sastāvdaļu, tas ir fenomens, kam pievērsīsimies vēlāk.

Līdztekus nepieciešamībai iegūt enerģiju, enerģētiskos vampīrus bieži vada arī citi motīvi. Piemēram, vīrietis vai sieviete, kas aiz greizsirdības izmanto jeb morāli sagrauj mīļoto, var tikt uzskatīts par enerģētisko vampīru. Kompānijas, kas peļņas gūšanai nežēlīgi piesārņo apkārtējo vidi, var tikt uzskatītas par plēsonīgām organizācijām.

Lai stātos pretī enerģētiskajam vampīrismam, ir izstrādāta spēcināšanas stratēģija: l) paņēmieni, kā aizsargāt potenciālo upuri pret vampīra uzbrukumu; 2) vampīra uzbrukumu pārtraukšana, ja tas ir sācies; 3) aktīvu enerģētisko vampīru atbrīvošana no vampīriskās tieksmes; 4) enerģētiskā vampīrisma veidošanās aizkavēšana, sevī veicinot veselīgas, pilnvērtīgi funkcionējošas enerģētiskās sistēmas attīstīšanu.

Manās lekcijās un semināros enerģētiskā vampīrisma pieminēšana vien parasti izraisa aktīvas diskusijas. Gandrīz katram ir priekšstats par šo jēdzienu, un bieži tiek stāstīts par personīgu saskarsmi ar to.

Lūk, daži manu klausītāju visbiežāk uzdotie jautājumi par enerģētisko vampīrismu.

1. Ar ko enerģētiskie vampīri atšķiras no folklorā un literatūrā sastopamajiem?

Pretstatā folkloras un literatūras vampīrismam enerģētiskie vampīri barojas no enerģijas, nevis no asinīm, un tiem nepiemīt pārdabiskas spējas. Jūtot enerģijas trūkumu un bojāto enerģētisko sistēmu, tiek meklēti enerģijas iegūšanas veidi. Par spīti valdošajiem priekšstatiem, tipiski enerģētiskie vampīri nav ļaunuma iemiesojums ar tieksmi iznīcināt upurus. Lai arī ierobežotas "vampīru grupas" praktizē dažādus folkloras vampīru rituālus, viņi nav parādījuši pārdabiskas spējas, kuras tiek piedēvētas folklorā minētajiem vampīriem.

2. Cik izplatīts ir enerģētiskais vampīrisms?

Lai arī precīza enerģētiskā vampīrisma izplatība nav zināma, tiek uzskatīts, ka tas visdažādākajās formās ir plaši pārstāvēts visā pasaulē.

3. Kādi ir enerģētiskā vampīrisma cēloņi?

Lai arī cēloņi ir dažādi (atkarībā no enerģētiskā vampīrisma formas), parasti tie ir attīstības faktoru un apkārtējo apstākļu kopums. Parazītiskajā vampīrismā liela nozīme ir agras bērnības pieredzei, it īpaši bērnu un vecāku savstarpējām attiecībām. Lutinātiem bērniem vai tiem, kuriem bijušas vēsas, distancētas attiecības ar kādu no vecākiem, šķiet, ir īpaša nosliece uz enerģētisko vampīrismu. Arī dažas personības iezīmes, piemēram, identitātes konflikts, zems pašnovērtējums, iekšēja nedrošības sajūta un mazvērtības komplekss, bieži sastopamas abu dzimumu enerģētisko vampīru vidū. Enerģētiskā vampīrisma rašanos var paātrināt apkārtējie apstākļi, piemēram, smagi, traumējoši notikumi, nodarbinātības problēmas un ģimenes krīzes. Grupu enerģētiskais vampīrisms bieži saistīts ar noziedzīgiem motīviem, varas un ietekmes izmantošanu nekrietnos nolūkos.

4. Vai enerģētiskais vampīrisms ir jauna parādība?

Ir liecības, ka enerģētiskais vampīrisms pastāvēja ilgi pirms folkloras un literatūras versijām par šo tēmu. Civilizācijas vēsture ir pārpilna ar enerģētiskā vampīrisma piemēriem visdažādākajās formās.

5. Vai ir sieviešu un vīriešu dzimuma vampīri?

Enerģētiskie vampīri, tāpat kā viņu līdzinieki, folklorā var būt gan vīrieši, gan sievietes. Precīza dzimumu statistika nav zināma.

6. Cik bīstams ir viens vampīra uzbrukums?

Tipiska vampīrisma epizode ir enerģētiska parādība, kurā vampīrs saņem jaunu enerģijas devu uz sava upura kā donora rēķina. Lai arī enerģijas zaudēšana donoram var būt minimāla un gandrīz nemanāma, pat viens vampīra uzbrukums var radīt nopietnas sekas atkarībā no uzbrukuma apstākļiem, kā arī upura garīgā un fiziskā stāvokļa.

īpaši bīstams enerģētiskā vampīra uzbrukums var būt situācijās, kas prasa modrību un koncentrēšanos. Piemēram, kādas var būt vampīra uzbrukuma sekas ķirurgam operācijas laikā, kareivim, kas dodas uzbrukumā, lidmašīnas pilotam, strādniekam, kas strādā lielā augstumā, šoferim intensīvā satiksmes plūsmā vai kādam pasaules līderim izšķirošu sarunu laikā.

7. Kādas sekas uz upuri atstāj enerģētiskā vampīra atkārtoti uzbrukumi?

Vampīra atkārtotu uzbrukumu upuriem raksturīgs ievērojams enerģijas zudums un ilgākā laika periodā iekšējās enerģētiskās sistēmas bojājumi. Ir arī hronisks nogurums, koncentrēšanās grūtības, miega traucējumi, viegla aizkaitināmība, pazeminātas spējas pārdzīvot neveiksmes, depresīvs noskaņojums, nemiers, seksuālais vēsums un atmiņas traucējumi. Ja cilvēks ļoti ilgstoši pakļauts enerģētiskajam vampīrismam, viņam rodas bioloģiskais pagurums, kas izpaužas virknē fizisku simptomu, ieskaitot novājinātu imūnsistēmu un pat dzīvību apdraudošas slimības. Ir liecības, kas norāda, ka dažas hroniskas elpošanas ceļu slimības un gastroenteroloģiskie traucējumi saistās ar atkārtotiem enerģētiskā vampīra uzbrukumiem.

8. Kādas sekas enerģētiskais vampīrisms ilgtermiņā atstāj uz vampīru?

Ar laiku vampīriskā tieksme var kļūt tik stipra, ka tā nosaka visu cilvēka dzīvi. Pamazām viss vampīra dzīvē koncentrējas uz nepārvaramo vajadzību apmierināt enerģijas trūkumu. Vampīriskajai tieksmei pastiprinoties, vampīra iekšējā enerģētiskā sistēma palēnām atrofējas, gluži kā muskuļi, kuri nekad netiek izmantoti. Vampīra iekšējā enerģētiskā sistēma diemžēl var kļūt tik vārga, ka tā pilnīgi pārstāj darboties. Tāpat kā dzīvībai svarīgs orgāns, kas nefunkcionē, nevarīga kļuvusī enerģētiskā sistēma dzīvības uzturēšanai pieprasa atbalstu no ārpuses. Enerģētiskā vampīrisma gadījumā šis dzīvības spēks iegūstams no upura enerģētiskās sistēmas.

9. Vai ir saistība starp enerģētisko vampīrismu un vardarbību?

Enerģētiskā vampīra nespēja apmierināt savu vajadzību pēc enerģijas var radīt izmisumu, paniku, dusmas un pat varmācību. Lai arī vardarbīga rīcība nav tipiska enerģētiskajā vampīrisma, tomēr atsevišķu vardarbības gadījumu izpēte norāda uz interesantu saistību starp šādu ricību un izteiktu enerģētisko vampīrismu. Nonākuši līdz izmisumam centienos apmierināt vajadzību pēc enerģijas, enerģētiskie vampīri var ķerties pie bīstamiem paņēmieniem. Vardarbības risks diemžēl palielinās ilgstoša vampīrisma gadījumos, ieskaitot abpusēji akceptētās vampīrisma attiecības, kad izmantotais partneris nolemj tās izbeigt.

10. Vai enerģētiskais vampīrs var uzbrukt no attāluma?

Vampīru uzbrukumi var notikt fiziskas saskarsmes laikā, piemēram, paspiežot roku un uzsitot uz pleca, vai arī pat no vairāku jūdžu attāluma. Tomēr uzbrukumi no liela attāluma saistās vienīgi ar ļoti attīstītu enerģētisko vampīrismu. Tie parasti notiek aktīvu saistību vai attiecību, kurām jābūt romantiskām, kontekstā. Enerģētiskā vampīra uzbrukums var notikt arī astrālā ceļojuma laikā. Tas ir fenomens, ko aplūkosim kādā no nākamajām nodaļām. Ir netieši pierādījumi, ka enerģētiskajā vampīrismā var būt iesaistītas astrālas būtnes. Arī tādu iespēju vēlāk apspriedīsim.

11. Kādi ir enerģētisko vampīru uzbrukuma paņēmieni?

Tie ir dažādi, atkarībā no vampīrisma formas un apkārtējiem apstākļiem. Pārdomāts vampīra uzbrukums parasti sastāv no: l) prāta koncentrēšanas, kurā izraudzītais upuris ir uzmanības centrā; 2) stingras apņemšanās ielauzties upura enerģētiskajā sistēmā; 3) enerģijas noņemšanas upurim ar varu. Pārrunas ar pieredzējušiem enerģētiskajiem vampīriem atklāja, ka uzbrukuma laikā viņi bieži iztēlē redz enerģijas kanālu, kas viņus savieno ar upuri. Spontāno uzbrukumu laikā paņēmieni ir līdzīgi, tikai bez piepūles un dažkārt neapzināti. Enerģētiskā vampīra uzbrukuma pamatā nereti ir slēpti motīvi, piemēram, vēlme būt pārākam, sodīt un valdīt. Spēku atjaunošana, pakļaujot citus un ar varu noņemot enerģiju, bieži vien paliek otrajā vietā aiz prieka par uzvaru.

12. Vai enerģētiskajiem vampīriem ir izredzes kļūt pašpietiekamiem?

Par laimi, kā jau minēts tagad ir pieejamas labi izstrādātas metodes, kā ne tikai aizsargāt un spēcināt potenciālos upurus, bet atbrīvot ari enerģētiskos vampīrus. Vampīra atveseļošanās ietver izpratni par enerģētiskā vampīrisma destruktīvo ietekmi uz vampīru un uz viņa upuri, ciešu apņemšanos attīstīt darboties spējīgāku iekšējo enerģētisko sistēmu un atbilstošu dziedināšanas paņēmienu apgūšanu.

Plaši izplatītais uzskats, ka enerģētiskais vampīrs ir ļaunuma iemiesojums, diemžēl pastiprina vampīra sevis noliegšanas tendenci un apgrūtina centienus atveseļoties. Enerģētiskajam vampīrismam pierakstītais ļaunums kavē potenciālo upuri apgūt iedarbīgus cīņas un aizsardzības paņēmienus pret vampīriem. Nosaukums "vampīrs" var likt atstumt enerģētisko vampīru, kas bieži tiek uzskatīts par zemisku, no normas novirzījušos radījumu, no kura par katru cenu jāizvairās. Šie pārspīlētie stereotipi var padarīt mūs viegli ievainojamus. Uztverot enerģētisko vampīrismu kā draudīgu ļaunumu, var nonākt līdz tādām bailēm no vampīra, ka tās atņem ļoti daudz enerģijas, pazeminot mūsu spējas aizsargāties un tikt galā ar vampīru. Enerģija, kas tiek zaudēta nepareizu priekšstatu un pārspīlētu baiļu dēļ, varētu tikt daudz lietderīgāk izmantota, piemēram, lai veicinātu paša izaugsmi un, iespējams, palīdzētu citiem.

13. Kāda ir vislabākā aizsardzība pret enerģētiskajiem vampīriem?

Labākā aizsardzība pret enerģētiskajiem vampīriem ir spēcīga iekšējā enerģētiskā sistēma, garīgais līdzsvars un saskaņa ar sevi, kā arī atbilstošu psihes spēcināšanas paņēmienu apgūšana. Nākamajās nodaļās detalizēti tiks aprakstīti paņēmieni, kā novērst vampīra uzbrukumu vai ātri atvairīt, kad tas ir sācies. Galvenā uzmanība vērsta uz to, lai sekmētu enerģētiskā vampīrisma iepazīšanu visās daudzveidīgajās izpausmēs, piedāvājot iedarbīgas metodes, kā to novērst vai iznīdēt.

KOPSAVILKUMS

Enerģētiskais vampīrisms ir viena no intriģējošākajām parādībām, kas saistīta ar cilvēka uzvedību, un arī viena no sarežģītākajām. Ir viegli kļūdīties, uztverot enerģētisko vampīrismu kā literatūras radītu vai sensacionālu izdomājumu. Ielūkojoties rūpīgāk, tas atklājas kā nopietna realitāte, kas sastopama tik bieži, ka gandrīz katrs ar to ir saskāries un tā dažiem ir neatrisināta problēma.

Lai arī nosaukums "enerģētiskais vampīrisms" parasti tiek lietots, lai apzīmētu sociālu parādību, kad vampīrs ielaužas citas personas enerģētiskajā sistēmā ar konkrētu nolūku saņemt enerģiju, tas var ietvert visus veidus, sākot no parazītiskā vampīrisma, kur upuris ir pats vampīrs, līdz globālajam vampīrismam, kurā sociālais netaisnīgums izpaužas milzīgos apmēros. Katrā ziņā vampīrisma sekas var būt postošas.

Mūsdienu enerģētiskais vampīrisms parasti tiek uzskatīts par senā folkloras vampīra līdzinieku. Tomēr ir pierādījumi, ka enerģētiskais vampīrisms apsteidza folkloru un varēja kalpot par auglīgas iedvesmas avotu, radot literāro dubultnieku, kas izsūc asinis. Abiem — literārajam un enerģētiskajam vampīram ir noteiktas kopīgas iezīmes. Abiem ir traucēta personīgā izaugsme, abiem nepietiek piepildījuma sajūtas, un abiem nepieciešams upuris, no kura iegūt dzīvībai nepieciešamo resursu.

Enerģētiskais vampīrisms ir attīstīties spējīgs. Apstākļi, kas nosaka veselīgu garīgo un fizisko attīstību — savas vērtības apziņu, optimistisku skatu uz dzīvi, iekšējo galveno vērtību skalu un cenšanos dzīvē sasniegt nozīmīgus mērķus —, veicina arī spēcīgas iekšējās enerģētiskās sistēmas veidošanos. Ja trūkst šo būtisko priekšnoteikumu, cilvēka izaugsme tiek pārtraukta un palielinās enerģētiskā vampīrisma veidošanās iespējamība.

Būtiska nozīme personīgajā attīstībā un labklājībā ir enerģētiskā

vampīrisma izpratnei un spējai apgūt nepieciešamās pretdarbības metodes. Personīgajā dzīvē un darba vidē ir svarīgi saprast, kādi spēki iespaido mūsu panākumus un dzīves kvalitāti. Vajadzīgās zināšanas par enerģētisko vampīrismu dod iespēju apgūt būtiskus spēcināšanas paņēmienus, palīdzot labāk izprast sevi un mijiedarbību ar citiem.

II nodaļa dzīvības enerģija

Enerģētiskais vampīrisms pašos pamatos ir enerģijas fenomens. I ai izprastu enerģētisko vampīrismu un apgūtu spēcināšanas metodes, nepieciešams iepazīties ar divām enerģētiskajām sistēmām: vienu — mūsos pašos, otru — kosmisko. Šis abas svarīgās sistēmas kopā dod enerģiju cilvēka eksistencei.

Enerģijas veidi un izpausmes ir bezgalīgas. Kosmoss sastāv no enerģijas. Viss, kas eksistē — redzamas un neredzamas, taustāmas un netveramas lietas, — ir enerģijas izpausme. Kad ar neapbruņotu aci vērojam debesis vai priecājamies par dabas jaukumiem, redzam enerģiju. Kad ar teleskopu pētām debesu dzīles vai zem mikroskopa aplūkojam vienšūnu organismu, redzam enerģiju. Katrs dabas veidojums čukst mums ausī: "Es esmu enerģija." Kad ielūkojamies sevī, redzam enerģiju. Domāšana, jušana, darbošanās un pati esamība — tas viss ir enerģijas izpausmes. Atziņa "es esmu enerģija" ir viena no elementārākajām un dziļākajām atziņām, kuru varam gūt par sevi un savas eksistences veidu Visumā.

Enerģija kā dzīves fundamentālais pamats ne tikai uztur dzīvību, tā dod arī sākumu dzīvībai. Ir divas galvenās dzīvības spēka enerģētiskās sistēmas: iekšējā enerģētiskā sistēma, kas ir mūsos pašos, un kosmiskā enerģētiskā sistēma, kas pastāv visā zināmajā kosmosā un aiz tā robežām. Tās radītas, lai darbotos kopā. Abas šīs sistēmas veido dzinējspēku, kas mūs garīgi, fiziski un dvēseliski enerģētiski uzlādē.

Cilvēka pastāvēšanas viens no galvenajiem uzdevumiem ir attīstīt spēcīgu iekšējo enerģētisko sistēmu, panākt tās līdzsvaru un saskaņotību ar augstāko kosmisko sistēmu kā mūsu eksistences enerģētisko pirmsākumu. Sasniedzot šos mērķus, varam atrast dzīves jēgu un pakāpeniski sasniegt dzīves augstākās virsotnes. Turpinājumā izpētīsim šīs abas enerģētiskās sistēmas un to saistību ar enerģētisko vampīrismu.

IEKŠĒJĀ ENERĢĒTISKĀ SISTĒMA

Spēcīga iekšējā enerģētiskā sistēma attiecībā pret enerģētisko vampīrismu pilda divas svarīgas funkcijas: tā nodrošina bagātīgu paš-apgādi ar enerģiju, izslēdzot nepieciešamību izmantot vampīriskus paņēmienus, lai apmierinātu vajadzību pēc enerģijas, un tā atvaira ārējus enerģētiskā vampīra uzbrukuma draudus pašai enerģētiskajai sistēmai.

Iekšējā enerģētiskā sistēma tāpat kā jebkurš mūsu eksistences aspekts sastāv no būtiskiem savstarpēji saistītiem prāta, fiziskā un

garīgā komponentiem. Lai gan prāta un fiziskie komponenti sen tiek uzskatīti par būtisku pilnvērtīgas eksistences sastāvdaļu, vadošās zinātnes nozares tikai tagad sāk atzīt garīgo komponentu un tā nozīmi ikdienas dzīvē. Šī tendence atspoguļojas Amerikas Psihologu asociācijas publicētajā psihologiem domātās ieteicamās literatūras sarakstā, kurā pirmo reizi iekļautas grāmatas, kas aicina ieviest garīgumu psihologu profesionālajā praksē. īpašu ievērību pelna grāmata par teistisko garīgumu, kas pauž viedokli — cilvēciskajām būtnēm ir nemirstīga dvēsele un Dievs ar viņām sazinās garīgā veidā.

Mūsdienu medicīna pievienojas psiholoģijai, demonstrējot lielāku pārliecību par gara esamību cilvēkā un novērtējot to. Ticības, lūgšanas un meditācijas dziedinošo spēku tagad atzīst daudzās mediķu aprindās. Klīniskajā praksē es bieži izmantoju garīgās metodes to ļoti labvēlīgās terapeitiskās iedarbības dēļ. Nākotnes medicīnā dziedināšanas, iekšējā līdzsvara un labas pašsajūtas veicināšanā neapšaubāmi pieaugs garīguma nozīme. Vēlāk redzēsim, ka galvenā enerģētisko vampīru iezīme ir iekšējā nelīdzsvarotība un neapmierinātība ar sevi. Gluži tāpat kā stabils iekšējais līdzsvars un saskaņa ar sevi ir labākā aizsardzība pret enerģētisko vampīrismu.

Apzinoties garīguma nozīmi, modernās medicīnas zinātnes pietuvojušās augstākās kosmiskās enerģijas sistēmas atzīšanai kā dzīvībai svarīgas cilvēka iekšējās enerģētiskās sistēmas otrai pusei. Sais- tibā ar šo atziņu pamazām tiek atzīta mūsu kosmiskā izcelsme. Vairs nav tālu līdz tam, lai pietiekami droši secinātu, ka cilvēks pastāv kā neiznīcināms dzīvības spēku kopums.

Ikviens mūsu eksistences aspekts saņem enerģiju un tiek uzturēts, pateicoties nepārtrauktai dzīvības spēka enerģijas plūsmai. Kad saņemam šo enerģiju, prāta, fiziskās un garīgās funkcijas ir pilnvērtīgas. Ja tās ir nepietiekami, minētās funkcijas ir pavājinātas. Enerģētiskais vampīrisms piekļūst mūsu enerģijas avotiem un izsūc dzīvības spēkus. Sliktākajā variantā iekšējā enerģētiskā sistēma sāk slikti darboties, un nepieciešamie cīņas resursi var tikt iztukšoti. Izaugsme pakāpeniski pilnībā apstājas, it īpaši, ja vampīra uzbrukumi ir nesaudzīgi un bieži. Kļūst saprotams, ka iedarbīgu paņēmienu apgūšana aizsardzībai pret vampīriem ir nepieciešama mūsu izaugsmei un attīstībai.

Dzīvības spēka enerģijas plūsmai ir noteikta nozīme. To izmantojot, mūsu enerģētiskā sistēma ne tikai uztur sevi, bet paver jaunas izaugsmes iespējas un rada tai nepieciešamo jauno enerģiju. Nespēja izmantot dzīvības spēka enerģiju vai negatīva izpaušanās destruktīvā veidā noved pie enerģijas zaudēšanas, izaugsmes bloķēšanas un ilgtermiņā — pie sistēmas bojājumiem. Spēka pilna enerģētiskā sistēma ir ne vien svarīga mūsu izaugsmei, bet arī nozīmīgākais elements aizsardzībā pret vampīriem.

Par laimi, mēs varam pārvaldīt savu iekšējo enerģētisko sistēmu, aktivizējot un virzot tās funkcijas. Tas notiek līdzīgi kā elektrības kontroles panelis kontrolē un vada elektriskās strāvas plūsmu. Spēcīgs enerģijas kontroles panelis ar slēdžiem un vadiem ir katrā no mums un gaida, lai tiktu likts lietā. Mēs varam noslēgt vecus, nederīgus enerģijas kanālus un atvērt jaunus, daudz efektīvākus. Varam aktivizēt pilnīgi jaunus psihes kanālus, lai bagātinātu intelektuālo procesu un stimulētu jaunas prāta funkcijas — paātrinātu mācīšanas spēju, uzlabotu atmiņu un paaugstinātu radošās spējas, kas ir tikai dažas no iespējām. Sadarbībā ar iekšējo enerģijas kontroles paneli varam slēgt kanālus, kas rada destruktīvas bailes, depresiju, mazvērtības sajūtu un iekšēju nemieru, kas paver iespēju veidoties enerģētiskajam vampīrismam jebkurā izpausmes formā. Varam atvērt jaunus fiziskos kanālus, lai dotu enerģiju bioloģiskajiem orgāniem un sistēmām, varam stiprināt organisma imūnsistēmu, paātrināt izārstē- šanos un pat palēnināt novecošanas procesu. Spējam noslēgt enerģijas kanālus, kas novājina fizisko ķermeni, padarot to vieglāk pieejamu enerģētiskajam vampīrismam. Izmantojot iekšējo kontrolpaneli, spējam atvērt garīgos kanālus, kas mūs savieno ar augstāko kosmisko tīrās enerģijas avotu. Atkal varam atklāt kosmiskās saknes un atgūt vienotību ar Visumu, varam atbrīvot garīgās atjaunotnes bezgalīgo potenciālu. Saņēmuši jaunu garīgo enerģiju, atdzimstam kā apgaismotas, drosmīgas, bagātinātas un spēcinātas personības.

Papildus tās galvenajiem psihes, fiziskajiem un garīgajiem komponentiem iekšējā enerģētiskā sistēma satur enerģētiskās aizsardzības potenciālu, kas spēj atvairīt ikvienu enerģētisku ielaušanos, arī enerģētisko vampīrismu. Šī spēja funkcionē vislabāk, kad iekšējās enerģijas kanāli ir atvērti un darbojas. Tomēr arī tādā gadījumā bieži nepieciešama mūsu apzināta iejaukšanās, lai aktivizētu enerģētiskās sistēmas aizsardzības spēju.

Par laimi, tagad ir zināmas metodes iekšējās enerģētiskās sistēmas stiprināšanai un tās specifisko funkciju aktivizēšanai. Līdztekus jaunu kanālu atvēršanai un nederīgo aizvēršanai mēs varam:

— salabot jebkuru bojājumu iekšējā enerģētiskajā sistēmā un pastiprināt tās daudzās funkcijas;

— apvienot sevi vienā veselumā prāta, fiziskos un garīgos enerģijas avotus;

— stiprināt enerģētiskās sistēmas aizsardzības un cīņas spējas;

— līdzsvarot un saskaņot savu enerģētisko sistēmu ar augstāko kosmisko bezgalīgās enerģijas avotu.

Vēlāk tiks aprakstīta pakāpeniskā metode, kas izstrādāta, lai šos mērķus sasniegtu.

Tā kā cilvēka enerģētiskā sistēma sastāv no prāta, fiziskajiem un garīgajiem komponentiem, enerģētiskais vampīrisms ir vairāk nekā

vienīgi enerģētiska parādība. Tam piemīt arī psihes un garīguma sastāvdaļas. Tāpēc iedarbīgām aizsardzības un cīņas metodēm ar enerģētisko vampīrismu jāspēj iedarboties uz katru no šiem komponentiem un ar tiem saistītajām funkcijām. Piemēram, psihes komponenti var ietvert paņēmienus, kas aktivizē prāta spējas stāties pretī un atvairīt enerģētiskā vampīrisma uzbrukumu. Fiziskie komponenti var saturēt paņēmienus, kas veicina stabilu fizisko stāvokli, kas spontāni atvaira enerģētisko vampīrismu. Garīgajos komponentos var būt iekļauti paņēmieni, kas savieno ar augstāko kosmosu un rada aizsargājošu lauku, kas mūs pilnībā apņem. Visi šie psihes, fiziskie un garīgie komponenti, pareizi izmantoti pakāpeniskajā metodē, savstarpēji mijiedarbosies, radot milzīgu enerģiju un spēcīgu enerģētisko sistēmu, kas nevar pievilt.

Tā pati metode, kas padara spēcīgu mūsu enerģētisko sistēmu, bagātina arī dzīvi kopumā. Pateicoties tai, atklājam jaunas izaugsmes iespējas, tiekam stiprināti jaunu, nozīmīgu dzīves mērķu sasniegšanai, iemācāmies daudz efektīvāk tikt galā ar stresu. Iespējams, svarīgākais, ka sākam apzināties savu saistību ar augstākajiem kosmiskajiem spēka un apgaismības avotiem. Nevis tālas neskaidras iespējas, bet panākumi un sevis piepildījuma apziņa kļūst par dzīves realitāti.

ĀRĒJĀ KOSMISKĀ ENERĢĒTISKĀ SISTĒMA

Ārējā kosmiskā enerģētiskā sistēma, tāpat kā mūsu iekšējā, ir interaktīva. Tā ir dzīvības spēka enerģija. Reiz radīta, kosmiskā dzīvības spēka enerģija ir neiznīcināma. Tā pastāvīgi mijiedarbojas ar iekšējo enerģētisko sistēmu, lai to uzturētu un nodrošinātu mūsu kā mūžīga dzīvības spēka pastāvēšanu. Kosmiskā enerģētiskā sistēma ir mūsu vienmēr klāt esošais partneris augstākajā kosmosā. Bez tās mēs nevarētu eksistēt.

Mēs, būtnes, kas saņēmušas enerģiju un kurām ir kosmiska izcelsme, esam apveltīti ar unikālu kosmisko veidolu, ko saucam par kosmisko genotipu. Kosmiskais genotips ir mūsu bioloģiskā genotipa vai uzbūves garīgais dubultnieks. Kosmiskais genotips garam ir tas pats, kas bioloģiskais genotips ķermenim. Kamēr mūsu fiziskā ķermeņa izskats no dzīves dzīvē mainās, kosmiskais ķermenis paliek nemainīgs, nodrošinot individualitāti un unikalitāti mūsu kosmiskajā identitātē. Lai sasniegtu augstāko izaugsmes potenciālu, mums var būt nepieciešamas dažādas dzīves ar dažādām interaktīvām lomām daudzās un dažādās kultūrās. Katra dzīve saglabā tās pamatu — nesagraujamo kosmisko veidolu. Šajā unikālajā vienādībā, kas nodrošina pēctecību no vienas dzīves otrā, katra dzīve sniedz jaunu bioloģisko genotipu ar jauniem personīgās attīstības resursiem un

iespējām.

Tā kā esam atšķirīgi kosmiskajā identitātē un veidolā (neviena dvēsele nelīdzinās otrai), katrs no mums pasaulei var dot to, ko nevar cits. Mūsdienās, iespējams, vairāk nekā agrāk, ir būtiski apzināties atšķirības nozīmi katrā no mums un visā pasaulē. Pēdējos gados vadītāji visā pasaulē aicinājuši atzīt atšķirību. Viņi laikus sapratuši, ka asāko globālo problēmu — kara, bada, slimību, vides piesārņojuma — risināšana prasa dažādu pasaules kultūru zināšanas un sadarbību. Tāpat kā globāli domājošie līderi, kas apsteiguši laiku, daudzi modernie biznesmeņi un industriālie uzņēmumi tagad aktīvi sekmē dažādību. Darba ņēmēji, kuriem ir dažāda izcelsme, specializācija un orientācija, bagātina uzņēmumu un sekmē pasaules progresu. īpaši būtiski tas ir starptautiskām kompānijām.

Atšķirības un individualitāte ir ļoti svarīgas pasaules progresam. Taču mūsu kā cilvēcisku būtņu lidzība ir tikpat nozīmīga. Lai arī kāda ir tautība un personīgā atšķirība, mums ir vairāk kopīgā nekā atšķirīgā. To apzinoties, labāk saprotam viens otru un spējam harmoniskāk sadarboties kopīgo mērķu sasniegšanai. Novērtējot kopīgo un cienot individuālās atšķirības, tiek sekmēta kultūras attīstība un veicināta sociālā sadarbība. Vēlāk redzēsim, ka enerģētiskajiem vampīriem bieži ir grūti pieņemt citus un viņi ir neiecietīgi pret vērtībām un orientāciju, kas atšķiras no viņu.

Mūsu kā unikāla dzīvības spēku kopuma izaugsme notiek bezgalīgā kosmiskā turpinājumā, kas iesniedzas vistālākajā pagātnē un turpinās bezgalībā. Sākotnēji mēs neesam radīti, lai novecotu un mirtu, bet gan — lai dzīvotu un pilnveidotos. Visa iepriekšējās dzīvēs uzkrātā pieredze līdz ar starplaikā starp dzīvēm iegūto pieredzi ir daļa no mūsu kosmiskā mūža, kas ir bezgalīgs. Pat laiks pirms pirmās inkarnācijas, ko parasti sauc par "dzīvi pirms inkarnācijas", paliek neatņemama visas mūsu eksistences sastāvdaļa.

Lai arī daudz kas no mūsu iepriekšējās pieredzes glabājas zemapziņā un tāpēc nav pieejams apziņai, tas tomēr ir svarīga mūsu būtības sastāvdaļa. Tā kā kosmiskā identitāte tika noteikta mūsu eksistences pirmsākumā, ikvienā brīdī esam visu mūsu pieredžu kopums — nekas nav neatgriezeniski zudis. Galvenais uzdevums katrā no dzīvēm ir ne tikai gūt jaunas zināšanas, bet arī atklāt tās, kas apslēptas dziļi zemapziņā. Iegūstot zināšanas no iepriekšējo dzīvju pieredzes, mēs spējam saprast un atrisināt zemapziņas konfliktus, kas radušies iepriekšējās dzīves laikā, turpina ietekmēt dzīvi tagad un bieži vien traucē izaugsmi. Varam atklāt zemapziņas resursus un aktivizēt snaudošo potenciālu, kas nepieciešams, lai atrisinātu tagadējās dzīves problēmas.

No tā izrietošajām apgaismības un jaunas izaugsmes iespējām nav robežu. Enerģētiskā vampīrisma situācijā uzdevums izzināt sevi no

jauna gandrīz nekad netiek īstenots pretošanās vai motivācijas trūkuma dēļ.

Iekšējā un ārējā enerģētiskā sistēma, kas ir mūsu eksistences pamatā, var tikt uzskatītas par neierobežota izaugsmes potenciāla avotu. Lai arī to funkcijas atšķiras, tās ir dzīvībai nepieciešamās enerģijas radītājas. Augstākais kosmiskais avots tomēr ir pārāks, jo tā enerģētiskais un dzīvību dodošais spēks ir bezgalīgs. Pat tad, kad bioloģiskā sistēma izsīkst un pienāk nāve, augstākais kosmiskais avots dod spēku drošai pārejai viņā pusē. Tas nodrošina mūsu kā saprātīga dzīvības spēku kopuma pastāvēšanu. Beidzoties šīszemes dzīvei, kosmiskais avots nekavējoties mūs atjauno visas iepriekšējās attīstības augstākajā virsotnē un dod jaunu enerģiju turpmākajai izaugsmei. Acumirklī esam atjaunoti un atdoti sev augstākajā dimensijā, kur atrodas visi bagātīgie resursi, kas nepieciešami turpmākajai attīstībai.

Lai arī kosmiskais enerģijas avots vienmēr ir pieejams, tomēr tā izmantošana paliek katra paša ziņā. Sniedzoties pēc šī avota un saņemot tā spēcinošo enerģiju, uzreiz varam piešķirt dzīvei nozīmi un vērtību. Saņēmuši enerģiju no kosmiskā dzīvības avota, spējam pārvarēt atsvešinātību, rast mieru un cerību. Izmantojot šo avotu, varam saņemt enerģiju, lai paši noteiktu savu likteni un sasniegtu augstākos mērķus. Piepildīti ar bagātīgo kosmisko enerģiju, spējam paātrināt izaugsmi un izprast eksistences dziļāko jēgu. Mēs varam tikt "spēcināti". Labākā aizsardzība pret enerģētiskajiem vampīriem ir tikt piepildītiem ar enerģiju no augstākā kosmiskā enerģijas avota.

Mijiedarbojoties ar kosmisko enerģētisko sistēmu, varam spēcināt savu iekšējo sistēmu un maksimāli attīstīt tās spēju producēt spēkpilnu enerģiju. Varam iegūt iekšējo līdzsvaru un saskaņu ar kosmosu. Šāda saikne dod iemeslu pozitīvam pašnovērtējumam, personīgās vērtības apziņai, kā arī drošības un iekšējas labklājības sajūtai, kas spēj dot enerģiju. Pozitīvās enerģijas piepildīti un atjaunoti, jūtamies neatkarīgi un pārliecināti par sevi. Tās ir īpašības, kas ir neizteiksmīgas vai vispār nepiemīt enerģētiskajiem vampīriem.

Galvenā kosmiskās enerģētiskās sistēmas iezīme ir tās daudzveidīgie enerģijas lauki, kuriem ir noteiktas īpašības un funkcijas. Kad esam savienoti ar kosmisko enerģētisko sistēmu, varam noteikt laukus, kas atbilst mūsu šā brīža vajadzībām, un pasmelties no to specifiskajiem krājumiem.

Ne vienmēr ir viegli apzināties savas augstākās izaugsmes iespējas un sasniegt lielākos dzīves mērķus. Ir periodi, kad ikviens sastopas ar apstākļiem, kas palēnina progresu un pārbauda apņēmību. Dažas nelabvēlīgas dzīves situācijas var būt īpaši postošas. Piemēram, dzīvībai bīstamas slimības, smagi finansiāli zaudējumi, draudi personīgajai drošībai un labklājībai. Tas var nopietni traucēt kādai darbības jomai. Par laimi, ilgstoši nelabvēlīga situācija nav

savienojama ar kosmiski spēcinātu esamību. Pat visnelabvēlīgākie apstākļi nespēj iznīcināt iekšējā spēka potenciālu. Ja esam līdzsvaroti, saskaņoti un saņēmuši enerģiju, tad no nelaimes spējam gūt mācību un pārvarēt grūtības, kas pirmajā mirklī šķitušas nekontrolējamas un neizturamas. Sastapšanās ar dzives grūtībām un sekmīga to pārvarēšana ir viens no smagākajiem, taču vērtīgākajiem izaicinājumiem.

Metode "Roku sakļaušanas spēks"

Enerģētiskā sistēma, kas ir katrā no mums, vienmēr atsaucas centieniem to stiprināt. Varam tajā apzināti izveidot spēcīgu iekšējo stāvokli, kas aizsargā sistēmu un maksimāli palielina enerģētiskās spējas. Mēs spējam salabot bojājumus sistēmā, atjaunināt slikti strādājošu mehānismu un atvērt pilnīgi jaunus kanālus enerģijas plūsmai. Mūsu spēkos ir saskaņot un sabalansēt sistēmu ar augstāko kosmosa tīrās enerģijas avotu. Varam spēcināt sistēmu, lai tā spētu atvairīt jebkuru negatīva spēka uzbrukumu, arī enerģētisko vampīrismu. Metode "Roku sakļaušanas spēks" ir izveidota, lai sasniegtu katru svarīgo mērķi. Šī spēkpilnā metode, kura prasa tikai dažas minūtes, ir viens no labākajiem aizsardzības paņēmieniem pret enerģētisko vampīrismu.

Pirmais solis. Ķermeņa pārlūkošana. Atlaidieties krēslā un, lēni, ritmiski elpojot, domās pārlūkojiet savu ķermeni, sākot no galvas, uz īsu brīdi apstājoties pie katras sasprindzinātās vietas. Iztēlojieties sasprindzinājumu kā vieglu miglas mākoni un jūsu apzināto klātbūtni kā spožu gaismu. Ļaujiet apziņas gaismai izklīdināt miglas mākoni un aizstāt to ar starojošu enerģiju. Dodiet pietiekami daudz laika apzinātās klātbūtnes gaismai pilnībā pārņemt ķermeni.

Otrais solis. Koncentrēšanās. Koncentrējiet apziņu uz saules pinumu un iedomājieties šo vietu kā enerģijas kontroles centru. Iztēlojieties apziņas klātbūtni šajā vietā kā spožu, augsti uzlādētu spēku, kas aktivizē un stiprina visu jūsu enerģijas sistēmu.

Trešais solis. Sevis piepildīšana. Turpinot apziņas koncentrēšanu, iztēlojieties enerģijas kanālus, kas stiepjas no jūsu iekšējā kontroles centra. Tagad varat noteikt bloķētos kanālus un atkal tos atvērt, lai atbrīvotu ceļu pilnīgi jauna dzīvības spēka enerģijas plūsmai. Vecos, slikti darbojošos kanālus varat aizstāt ar jauniem un spožiem. Ļaujiet uzlādējošās, spēcīgās enerģijas plūsmai izgaismot visu jūsu būtni.

Ceturtais solis. Kosmiskā uzlādēšanās. Izstiepiet rokas augšup, sajūtot, kā tīrās kosmiskās enerģijas stari ieplūst delnās un, izplatoties tālāk, pārņem un uzlādē ikvienu jūsu daļu. Jūtiet vibrējošo kosmisko enerģiju plūstam caur jūsu enerģētisko sistēmu, to pilnībā piesātinot ar gaišo kosmisko enerģiju.

Piektais solis. Saskaņošanās un līdzsvars. Salieciet rokas kā simbolu jūsu vienotībai ar kosmosu. Apgalvojiet: "Tagad esmu pilnīgi

saskaņojies un līdzsvarā ar augstāko kosmosu." Ja vēlaties, varat sakļaut rokas, lai aktivizētu visas procedūras spēcinošo efektu.

Šī procedūra arvien efektīvāk palīdzēs enerģētiskajai sistēmai uzņemt enerģiju, līdzsvaroties un saskaņoties. Tā veicina arī modrību un skaidru domāšanu, aizsargājot pret negatīvu spēku ielaušanos jebkādā formā. Procedūra ir īpaši ietekmīga, ja to veic pirms svarīgas tikšanās, it īpaši, ja tā saistīta ar aktīvām diskusijām un problēmu risināšanu. Ja veikta visa procedūra, gandrīz jebkurā laikā varat izmantot roku salikšanu. To iespējams darīt konferenču un publiskas uzstāšanās laikā, lai uzreiz palielinātu efektivitāti un sajūtu, ka esat situācijas noteicējs. Daudzi runātāji un izpildītāji regulāri izmanto šo žestu pirms uzstāšanās un tās laikā.

"Roku sakļaušanas spēks" ir pamatmetode, kas noder visiem gadījumiem un visā būtnē rada spēcīgu, enerģijas pilnu izaugsmes gatavību. To pastāvīgi izmantojot var paaugstināt efektivitāti katrai no šajā grāmatā aplūkojamām spēcināšanas procedūrām.

KOPSAVILKUMS

Divas galvenās enerģētiskās sistēmas nepārtraukti mijiedarbojas. Mūžīgā augstākā kosmosa enerģētiskā sistēma uztur eksistenci un nodrošina mūsu kā saprātīgu dzīvības spēka kopuma pāriešanu no vienas dzīves otrā, bezgalīgi. Tās līdziniece — enerģētiskā sistēma katrā no mums ir veidota, lai radītu bagātīgu iekšējo prāta, fiziskās un garīgās enerģijas plūsmu. Tā ir mūsu pastāvīgā saite ar kosmosu.

Sabalansējot un saskaņojot savu iekšējo enerģētisko sistēmu ar augstāko kosmisko enerģijas avotu, spējam sasniegt vislielākos izaugsmes mērķus. Enerģētiskais vampīrisms daudzajās izpausmes formās ir drauds mūsu personīgajai attīstībai un iekšējai labklājībai. Par laimi, tagad ir pieejamas metodes, lai atvairītu enerģētisko vampīrismu, spēcinātu iekšējo enerģētisko sistēmu un sasniegtu pilnīgu vienotību ar mūsu eksistences kosmisko avotu.

III nodaļa
ENERĢĒTISKAIS VAMPĪRISMS "VIENS PRET VIENU"

"Viens pret vienu" enerģētiskais vampīrisms ir sociālā vampīrisma forma, kur viena persona, parasti saukta par enerģētisko vampīru, atņem enerģiju otrai personai, kuru parasti dēvē par upuri. Enerģētiskajam vampīram rodas īslaicīgs jaunas enerģijas pieplūdums, bet nelaimīgajam upurim spējš enerģijas zudums.

Tāpat kā citi enerģētiskā vampīrisma veidi, arī "viens pret vienu" enerģētiskais vampīrisms šķiet ļoti plaši izplatīts. Ja brīdi padomāsiet, iespējams, atsauksiet atmiņā brīdi, kad esat piedzīvojis šo nepatīkamo parādību, kas atņēma enerģiju, atstāja garīgi un fiziski iztukšotu. Tikšanās laikā ar vampīru varējāt sajust ielaušanos jūsu enerģētiskajā laukā un enerģijas aizplūšanu no ķermeņa. Apzinoties šīs izjūtas, iespējams, meklējāt veidu, kā izbeigt kontaktu. Pat tad, ja enerģijas zaudēšanu un tam sekojošo vājumu nesaistījāt ar enerģētisko vampīrismu, piedzīvotais varēja būt tik ļoti nogurdinošs, ka līdzīgās situācijās neviļus kļuvāt piesardzīgāks vai centāties no tām izvairīties. Daži izteikumi, kas raksturo šādas nepatīkamas tikšanās, nepārprotami satur norādi uz enerģētisko vampīrismu: "apnicīgs cilvēks", "krist uz nerviem', "justies iztukšotam" ir tikai daži piemēri.

Tomēr lielākajai daļai no mums sociālie kontakti parasti sniedz enerģiju vai citu gandarījumu. Lai arī daudzi no tiem ietver abpusēju enerģijas apmaiņu, tas nenozīmē, ka notiek "viens pret vienu" vampīrisms, pat tad, ja ieguvums 110 saskares nav vienlīdzīgs. Droši vien visi esam piedalījušies sociālajos kontaktos, kas bijuši nedaudz vienpusēji. Apzināta sociālo kontaktu veidošana un manipulācija ar tiem, lai sasniegtu mērķi vai gūtu labumu, mūsu sabiedrībā ir pieņemta un pat tiek uzskatīta par normu. Pazīstami piemēri ir intensīvi centieni pārliecināt. Ar tiem regulāri saskaramies politikā, reliģijā, finanšu piesaistīšanā un reklāmā. Iespējams, mazliet negribīgi varam pievienot pašu pieredzi, kad veidojām situācijas un kontaktus, no kuriem guvām sociālu vai profesionālu labumu. Lai arī šie piemēri nenozīmē enerģētisko vampīrismu, tomēr tie norāda uz nosliecēm, kas kultivētas var novest pie aktīva vampīrisma. Pieredzējušiem enerģētiskajiem vampīriem ir gara priekšvēsture, kad viņi manipulējuši ar cilvēkiem un situācijām, lai virzītu savu karjeru vai apmierinātu citas personīgās intereses. Tas ir paņēmiens, kas kļuvis arvien noteicošāks un pakāpeniski novedis līdz īstam enerģētiskajam vampīrismam.

Ar nolūku noteikt, cik bieži notiek sociālie kontakti, kas līdzinās vampīrismam, Atēnu Valsts koledžas (tagad universitātes) sociālās psiholoģijas kursa studenti veica pētījumu, kurā viņi kādā tirdzniecības centrā intensīvā svētku iepirkšanās laikā intervēja simts pircējus. Lai izvairītos no ietekmēšanas un nodrošinātu ticamību, aptaujas lapā, kas tika izmantota pētījumā, nebija zīmīgu terminu "enerģētiskais vampīrs" vai "enerģētiskais vampīrisms". Lūk, aptaujas lapa ar divpadsmit jautājumiem un atbildēm, kas tiek vērtētas procentos.

Liela daļa šīs aptaujas respondentu uzskatīja, ka sociāli labi kontaktējas (82%). Nedaudz vairāk cilvēku savus sociālos kontaktus raksturoja kā apmierinošus vai tādus, kas atmaksājas (84%), lai gan daudzi no viņiem atbildēja ar "vairāk vai mazāk" un "man šķiet".

Aptauja par sociālajiem kontaktiem

Esmu Atēnu Valsts koledžas sociālās psiholoģijas kursa students. Es veicu aptauju par sociālajiem kontaktiem. Vai jūs varētu veltīt nedaudz laika, lai atbildētu uz dažiem jautājumiem par jūsu sociālajiem kontaktiem?

1. Vai sevi uzskatāt par sociāli aktīvu personu? 82% jā; 5% nē; 13% nevar pateikt.
2. Vai kontakti ar citām personām jums parasti sniedz gandarījumu? 84% jā; 12% nē; 4% nevar pateikt.
3. Vai gūstat īpašu gandarījumu no kontakta ar kādu konkrētu vienu vai vairākiem indivīdiem? 80% jā; 20% nē; 0% nevar pateikt.
4. Dažkārt jūtaties mundrāks vai enerģijas pilns pēc kontaktēšanās ar konkrētu personu vai personām? 92% jā; 6% nē; 2% nevar pateikt.
5. Dažkārt jūtat nespēku vai pazeminātu enerģiju pēc kontaktēšanās ar konkrētu personu vai personām? 97% jā; 2% nē, 1% nevar pateikt.
6. Vai domājat, ka dažas personas kontaktējoties ir tendētas "dot enerģiju" citām personām? 79% jā; 10% nē; 11% nevar pateikt.
7. Vai domājat, ka dažām personām ir tieksme, kontaktējoties ar citiem, paņemt no viņiem enerģiju? 85% jā; 2% nē; 13% nevar pateikt.
8. Vai jūs dažkārt aktivizējat citus, dodot viņiem enerģiju kontaktēšanās laikā? 40% jā; 21% nē; 39% nevar pateikt.
9. Vai dažkārt jūtat spēku pieplūdumu, kontaktēšanās laikā saņemot enerģiju no citiem? 80% jā; 11% nē; 9% nevar pateikt.
10. Vai regulāri kontaktējaties ar kādu, kas atņem jums enerģiju?

24% jā; 42% nē; 34% nevar pateikt.

11. Vai dažkārt mēģināt izvairīties no kontaktēšanās ar konkrētām personām, ja šķiet, ka tās atņem jums enerģiju? 88% jā; 5% nē; 7% nevar pateikt.

12. Vai regulāri kontaktējaties ar kādu, kas uzmundrina, dodot jums enerģiju? 10% jā; 88% nē; 2% nevar pateikt.

Ļoti augsts procents aptaujas respondentu (97%) atsaucās uz sociālajiem kontaktiem pagātnē, pēc kuriem viņi jutuši nogurumu vai enerģijas pazemināšanos. Astoņdesmit pieci procenti respondentu ticēja, ka daži indivīdi ir tendēti, kontaktējoties ar citiem, atņemt enerģiju. Nedaudz zemāks procents (79%) uzskatīja, ka dažas personas ir tendētas kontaktēšanās laikā dot enerģiju citiem. Liels respondentu skaits (88%) atzina, ka dažkārt izvairās kontaktēties ar konkrētiem cilvēkiem, kas pēc viņu domām atņem enerģiju. Tikai 40% aptaujāto bija pārliecināti, ka kontaktēšanās laikā ar citiem dod viņiem enerģiju, turpretim 80% ticēja, ka saņem enerģiju. 24% respondentu atzina, ka regulāri kontaktējas ar personu, kas viņiem atņem enerģiju, toties 10% aptaujas dalībnieku teica, ka regulāri kontaktējas ar personu, kas viņiem dod enerģiju.

Apkopojot aptaujas rezultātus, varam secināt, ka sociālie kontakti ar vampīrisma iezīmēm ir bieža parādība, jo gandrīz ikviens piedzīvojis kādu gadījumu ar enerģijas izmaiņām, kad personas enerģijas avoti ir iztukšoti. Gandrīz katrs atceras reizes, kad pēc kontaktiem izjutis jaunu enerģijas pieplūdumu. Iespējams, izmaiņas enerģijas līmenī var tikt skaidrotas kā iekšējās enerģētiskās sistēmas dabiska funkcionēšana, nevis enerģētiskais vampīrisms. Ja izmaiņas iekšējā enerģijas līmenī patiešām var notikt neatkarīgi no enerģētiskā vampīrisma, lielākā daļa šī pētījuma dalībnieku atzina: visi skaidri jutuši, ka kontaktēšanās laikā ar kādu citu no viņiem tiek paņemta enerģija. Tā ir skaidra norāde uz darbojošos vampīrismu.

Viena no izsmalcinātākajām enerģētiskā vampīrisma formām parādās sociālajos kontaktos, kas ir komunikācija starp personām.

Vārdisks vai bez vārdiem komunikācijas process uzskatāms par enerģētisku kontaktu, kas dod vai atņem spēku. Pozitīva komunikācija parasti ir spēku vairojošs kontakts. Piemēram, ziņa, kas pauž cerību, labvēlību, mīlestību, ir spēcinoša abām pusēm — saņēmējam un devējam. Toties negatīva informācija veido kontaktu, kas atņem spēku. Taču pat negatīva ziņa var dot spēku, ja saņēmējs, kam tā domāta, prot ar to pareizi apieties. Piemēram, ja atvairām saņemto informāciju, kurā ir neiecietība, aizspriedumi, atstumšana un naids, mūsu enerģētiskās sistēmas aizsardzības funkcijas tiek spēcinātas un potenciāli spēkus atņemošā vēsts tiek neitralizēta. Ziņas raidītāja enerģētiskajai sistēmai, arī tās negatīvajai darbības kapacitātei tiek liegta spēcināšana. Globāli tas nozīmē, ka vienīgi ar aktīvu pretošanos

neiecietībai un netaisnīgumam vampīrisms var tikt vājināts un beidzot izskausts. Šādai pretestībai tomēr jābūt savienotai ar centieniem piepildīt pasauli ar tolerances un taisnīguma spēcinošo enerģiju.

"VIENS PRET VIENU" VAMPĪRISMA MEHĀNISMS

Vampīrismu "viens pret vienu" vada neadekvāta iekšējā enerģētiskā sistēma, kas pieprasa upura dzīvības spēka enerģiju. Pēc savas dabas būdams spējīgs attīstīties, sākuma stadijā tas bieži vien izpaužas spontāni. Turpretī pilnīgi attīstītā formā tas sastāv no virknes apgūtu iemaņu, kas tiek apzināti izmantotas, lai papildinātu vampīra iekšējās enerģijas krājumus. Izsīkušo enerģijas krājumu papildināšana diemžēl neuzlabo bojāto enerģētisko sistēmu. Enerģētiskais vampīrisms kļūst par noteicošo spēku, kas spiež vampīru uzbrukt izvēlēto upuru enerģētiskajām sistēmām. Vampīriskā tieksme pakāpeniski kļūst tik uzmācīga, ka liekas — tā sāk dzīvot savu dzīvi.

Tikai nesen esam sākuši izprast sarežģīto vampīrisma mehānismu viens pret vienu kā enerģijas fenomenu. Enerģija nav tikai fiziska parādība — tai piemīt arī psihiskas un garīgas īpašības. Kā daudzdimensiju dzīvības spēks tā uztur mūsu apzinīgo eksistenci ne tikai fiziskajā mājoklī, bet arī pēc šīszemes dzīves. Svarīgākie uzdevumi, ar ko dzīvē sastopamies, ir pakāpeniski mūsos attīstīt spēcīgāku dzīvības spēka enerģētisko sistēmu, uzturēt šo sistēmu pastāvīgā saskaņā un līdzsvarā ar augstāko kosmosu. Enerģētiskais vampīrs ir zaudētājs visās jomās. Nepilnīgas sistēmas vadīti un nespēdami vai nevēlēdamies to labot, enerģētiskie vampīri izmanto citu enerģētiskās sistēmas, lai apmierinātu savu prasību pēc enerģijas. Tas slikti atsaucas uz jebkuru vampīra izaugsmes un attīstības aspektu. Iekšējā enerģētiskā sistēma kļūst arvien vājāka, sociālie kontakti tiek pārtraukti, un pašregulācijas spējas pamazām izsīkst.

Vampīrisma "viens pret vienu" pētījumi vispirms tika vērsti uz to, lai identificētu un novērtētu šī fenomena specifiskās īpašības un izstrādātu iedarbīgu pakāpenisku metodi, kas ne tikai aizsargātu upuri vai potenciālo upuri pret enerģētisko vampīrismu, bet ļautu arī enerģētiskajam vampīram atbrīvoties no destruktīvā dzīvesveida. Mūsu daudzpusīgais pētījums ietvēra intervijas, aptauju lapas, konkrētu gadījumu izpēti, psiholoģisku testēšanu, elektriskā lauka fotografēšanu (Kirlian photography) un cilvēka auras analīzi. Dažos gadījumos tika izmantota sapņu analizēšana un hipnoze, arī atgriešanās iepriekšējā dzīvē. Pētījuma metodēs netika izmantoti tādi zīmīgi nosaukumi kā "vampīrs", "upuris" un "vampīrisms", dodot priekšroku mazāk draudīgiem, taču iedarbīgiem terminiem, piemēram, "enerģijas saņēmējs", "enerģijas donors", "enerģētiska mijiedarbība",

"enerģijas trūkums" un "enerģijas pāriešanas process".

Ņemot vērā vampīrisma "viens pret vienu" daudzos paveidus, ar šo fenomenu saistīto īpašību identificēšana un rūpīga izvērtēšana nebija viegls uzdevums. Galvenais uzsvars tika likts uz to, ka enerģētiskais vampīrisms nav tumša apsēstība, bet īpašību kopums, kas var izpausties pieaugošā intensitātē.

Ņemot vērā mūsu agrākos pētījumus, tika izstrādāti divi objektīvi testi, lai noteiktu noslieces uz "viens pret vienu" vampīrismu. Interaktīvā aptaujas lapa IR (sk. 53.-54. lpp.) nosaka vampīrismu "viens pret vienu" personas kontaktos ar citiem cilvēkiem kopumā. Nesen pārstrādātais otrais tests, interaktīvā aptaujas lapa IIR, pēta vampīrismu "viens pret vienu" personas kontaktos ar noteiktu partneri. Ievērosiet, ka nevienā no testiem nav minēts vampīrs vai vampīrisms, apzināti cenšoties padarīt aptauju pēc iespējas mazāk draudīgu un precīzu.

Šajā testā izmantotā punktu sistēma ļauj noteikt personas noslieci uz enerģētisko vampīrismu saskarē ar cilvēkiem: jo lielāks punktu skaits, jo lielāka nosliece. Punktu skaits 21-25 norāda uz ļoti spēcīgi izteiktu tendenci uz enerģētisko vampīrismu. Punktu skaits 16-20 liecina par ievērojamu noslieci uz enerģētisko vampīrismu. Punkti 11-15 parāda mērenu noslieci uz enerģētisko vampīrismu. Punktu skaits 10 vai mazāk liecina, ka nav vērā ņemamas tendences uz enerģētisko vampīrismu.

Lai izvērtētu noslieci uz enerģētisko vampīrismu personas attiecībās ar konkrētu partneri, tika izveidota interaktīvā aptaujas lapa IIR, kas redzama 55.-56. lpp. Tāpat kā iepriekšējā testā, jo lielāks punktu skaits, jo lielāka personas nosliece uz enerģētisko vampīrismu attiecībās ar noteiktu partneri. Punktu skaits 21-25 norāda uz ļoti spēcīgi izteiktu noslieci uz enerģētisko vampīrismu. Punktu skaits 16-20 liecina par izteiktu tendenci uz enerģētisko vampīrismu. Punktu skaits 11-15 norāda uz mērenu noslieci uz enerģētisko vampīrismu. Punktu skaits 10 vai mazāk rāda, ka nav vērā ņemamas noslieces uz enerģētisko vampīrismu.

Veicot pētījumu par vampīrismu "viens pret vienu" koledžas pēdējā kursa studentu vidū, interaktīvā aptaujas lapa tika piedāvāta 400 brīvprātīgajiem. Izrādījās, ka vairāk nekā pusei no viņiem (57%) ir tieksme uz enerģētisko vampīrismu kontaktos ar citiem cilvēkiem. No šī skaita 28% bija mērena tendence uz enerģētisko vampīrismu, 18% izteikta tieksme uz enerģētisko vampīrismu, bet 11% tā bija ļoti spēcīgi izteikta.

Aptauja par mijiedarbību cilvēku attiecībās IR

Vārds Vecums Dzimums

Piezīmes. Aptauja veidota tā, lai noteiktu zināmus aspektus jūsu kontaktos ar cilvēkiem kopumā. Uzmanīgi izlasiet katru apgalvojumu. Ja attiecībā uz jums tas atbilst īstenībai, apvelciet burtu T. Ja apgalvojums neatbilst patiesībai, apvelciet F.

T F 1. Es bieži ļauju, lai citi izdara manā vietā to, ko es viegli varētu izdarīt pats.

T F 2. Ticu, ka cilvēki galvenokārt ir godīgi.

T F 3. Es bieži rīkojos impulsīvi, nepadomājot par sekām.

T F 4. Es bieži izjūtu dīvainu pievilkšanas spēku pret pilnīgi svešiem cilvēkiem.

T F 5. Es viegli kontaktējos.

T F 6. Lielākais vairākums cilvēku cenšas par katru cenu no dzīves ņemt pēc iespējas vairāk.

T F 7. Es parasti atrodu iespēju izvairīties no nepatīkamiem vai apgrūtinošiem uzdevumiem.

T F 8. Lielākā daļa cilvēku draudzējas tāpēc, ka tas viņiem ir izdevīgi.

T F 9. Es bieži daru riskantas lietas tikai tāpēc, ka tas ir aizraujoši.

T F 10. Parasti esmu apņēmības pilns vajadzīgo dabūt par katru cehu.

T F 11. Ja kāds man nodara pāri, es parasti atrodu veidu, kā atmaksāt.

T F 12. Apkārtesošo ļaužu enerģija mani uzmundrina.

TF 13. Lielākā daļa cilvēku labprāt izmanto citus, lai dzīvē tiktu uz priekšu.

T F 14. Cenšos būt godīgs attiecībās ar citiem.

T F 15. Man ļoti rūp globālas problēmas, piemēram, vides piesārņojums, bads un nabadzība.

TF 16. Man patīk izmantot cilvēkus, kas ļauj to darīt.

TF 17. Attiecībās ar citiem parasti esmu atklāts un godīgs.

TF 18. Esmu iemācījies neuzticēties cilvēkiem.

T F 19. Es bieži palīdzu cilvēkiem, kuriem neveicas tik labi kā man.

T F 20. Dažkārt man ir sajūta, ka uzņemu enerģiju no apkārtējiem.

T F 21. Izdarot kādam pakalpojumu, parasti sagaidu kaut ko pretī.

TF 22. Cenšos iedraudzēties ar tiem, kas man var būt noderīgi.

T F 23. Lielākā daļa cilvēku krāptos, ja būtu pārliecināti, ka paliks nesodīti.

T F 24. Ar savu dzīvi galvenokārt esmu apmierināts.

T F 25. Mana dzīve ir jēgpilna.

Saskaitiet punktus. Pieskaitiet vienu punktu par katru atbildi:

I (T), 2 (F), 3 (T), 4 (T), 5 (F), 6 (T), 7 (T), 8 (T), 9 (T), 10 (T),

II (T), 12 (T), 13 (T), 14 (F), 15 (F), 16 (T), 17 (F), 18 (T), 19 (F),

20 (T), 21 (T), 22 (T), 23 (T), 24 (F), 25 (F).

Aptauja par mijiedarbību partnerattiecībās IIR

Vārds Vecums Dzimums

Piezīmes. Aptauja veidota tā, lai noteiktu zināmus aspektus jūsu kontaktos ar cilvēkiem kopumā. Uzmanīgi izlasiet katru apgalvojumu. Ja attiecībā uz jums tas atbilst īstenībai, apvelciet burtu T. Ja apgalvojums neatbilst patiesībai, apvelciet F.

T F 1. Kad esam kopā, mans partneris(re) parasti ir mundrs un enerģijas pilns.

T F 2. Attiecībās ar partneri esmu ļoti prasīgs(a).

T F 3. Attiecībās ar partneri es saņemu daudz vairāk nekā dodu.

T F 4. Lielāko daļu svarīgu lēmumu, kas skar mūsu attiecības, pieņemu es.

T F 5. Mūsu attiecībās partneris(re) parasti pakļaujas manām prasībām.

T F 6. Attiecībās abi ar partneri esam pilnveidojušies.

T F 7. Mans partneris(re) ir stipra, neatkarīga personība.

T F 8. Ja mūsu viedokļi atšķiras, mans partneris(re) parasti piekrīt manam viedoklim.

T F 9. Attiecībās ar partneri esmu godīgs.

T F 10. Attiecībās ar partneri esmu diezgan viegli ietekmējams.

T F 11. Parasti esmu enerģijas pilns(a) arī tad, kad esmu šķirts(a) no partnera (es).

T F 12. Esmu atkarīgs(a) no enerģijas, ko saņemu attiecībās ar partneri.

T F 13. Ja mūsu attiecības beigtos, es nekavējoties meklētu citu partneri.

T F14.Mans partneris(re) iegulda attiecībās daudz vairākenerģijas nekā es.

T F15.Zināma vara pār partneri man sagādā baudu.

T F16.Mūsu attiecībās mans partneris(re) bieži šķiet domīgsvai šaubu pilns.

T F17.Mans partneris(re) reti sūdzas par enerģijas trūkumuvai nogurumu.

T F18.Šķiet, es regulāri ņemu enerģiju no partnera(es).

T F19.Man ir tieksme aicināt palīgā partneri pat tad, ja vieglitiktu galā pats(i).

T F20.Attiecībās ar partneri dominēju es.

T F21.Mūsu attiecības parasti partneri uzmundrina.

T F22.Mūsu attiecības abpusēji apmierina.

T F23.Kontaktos ar partneri bieži esmu viegli aizkaitināms(a) un agresīvs(a).

T F24.Partneri bieži izmantoju, lai sasniegtu savus mērķus unapmierinātu savas vajadzības.

T F25.Mūsu abu attiecības ir savstarpējas cieņas un uzticēšanāspilnas.

Saskaitiet punktus. Par katru atbildi pieskaitiet vienu punktu:

1 (F),2 (T), 3 (T), 4 (T), 5 (T), 6 (F), 7 (F), 8 (T), 9 (F), 10 (T), 11 (F),

12 (T), 13 (T), 14 (T), 15 (T), 16 (T), 17 (F), 18 (T), 19 (T), 20 (T),

21 (F), 22 (F), 23 (T), 24 (T),25 (F).

No 400 dalībniekiem, kas piedalījās interaktīvajā aptaujā IR, 183 teica, ka viņiem ir partnerattiecības. Viņiem tika piedāvāts piedalīties interaktīvajā aptaujā IIR, lai noteiktu enerģētiskā vampīrisma klātbūtni viņu attiecībās ar partneri. Rezultāti parādīja, ka abām aptaujām ir cieša saistība. Personas, kurām parādījās enerģētiskā vampīrisma iezīmes kontaktos ar cilvēkiem, tās uzrādīja arī savās attiecībās ar partneri.

Turpmākie pētījumi, kas tika veikti, piedaloties brīvprātīgajiem no sabiedrības vidus, parādīja, ka enerģētiskā vampīrisma "viens pret vienu" izplatības rādītāji ir ļoti līdzīgi koledžas studentu aptaujā konstatētajiem. Pētījums atklāja, ka studentiem un citiem dalībniekiem kādā no testiem parādījās vismaz dažas no iezīmēm, kas raksturīgas vampīrismam "viens pret vienu".

Izmantojot kādu no aptaujām, lai testētu sevi vai citus, apkopojot rezultātus, nedrīkst aizmirst enerģētiskā vampīrisma mainīgo dabu un to, ka tas pastāv laikā. Pat ļoti spēcīgi izteikta nosliece uz enerģētisko vampīrismu, kas parādās kontaktos ar cilvēkiem vispār vai ar noteiktu partneri, nenozīmē pilnībā uzplaukušu vampīrismu. Tikai tad, ja tieksme ir tik intensīva, ka traucē paša vai citu labklājībai, to var uzskatīt par aktīvu enerģētisko vampīrismu. Gandrīz vienmēr pilnībā attīstījies enerģētiskais vampīrisms saistīts ar grūtībām darbā, mājas dzīvē un sabiedriskajās attiecībās. Ļoti bieži enerģētiskais vampīrisms diemžēl netiek uzskatīts par iespējamo šo grūtību cēloni, pat tad, kad citi skaidrojumi ir atmesti.

Viens no pārsteidzošākajiem pētījuma atklājumiem bija ļoti plašais personīgo īpašību un uzvedības veidu spektrs, kas saistās ar enerģētisko vampīrismu. Dažas personas, kurām punktu skaits norādīja uz ļoti izteiktu enerģētiskā vampīrisma tendenci, bija sirsnīgas un sabiedriskas, toties citas — atturīgas un noslēgtas. Vairāki uzskatīja sevi par augstāk attīstītiem un pārākiem par citiem. (Izteikta

pārākuma apziņa var būt reakcija uz slēptu nepilnvērtības kompleksu.) Savukārt citi jutās mazvērtīgi un nepārliecināti. Daudzi šķita pārņemti paši ar sevi un nenobrieduši. Vēl citas raksturīgas īpašības, kas atklājās personām ar lielu punktu skaitu, bija šaubas par sevi, neuzticēšanās citiem, impulsivitāte, nespēja pārdzīvot neveiksmes un naidīgums. Viņu romantiskās attiecības raksturoja greizsirdība un bailes tikt pamestam.

Apkopojot rezultātus, pētījums izkristalizēja astoņus enerģētiskā vampīrisma viens pret vienu paveidus.

1. Narcistiskais vampīrs. Šis grupas vampīriem liela pašvērtības apziņa savienota ar prasību pēc uzmanības un apbrīnas, kam cēlonis bieži meklējams agrīnā bērnībā. Viņi sevi uzskata par pārākiem, tomēr viņu patmīlība parasti ir viegli ievainojama. Viņu prasība pēc atzinības un apbrīnas liek pārvērtēt savus sasniegumus, noniecinot vai savā labā izmantojot citu veikumu. Darba vietā viņi parasti cenšas būt tie, kas pieņem lēmumus, vienlaikus nespējot parādīt nepieciešamās prasmes atbildīgu lēmumu pieņemšanai. Tā kā narcistiskajiem vampīriem nav pietiekamas līdzjūtības, viņiem ir tieksme ignorēt citu jūtas, vienlaikus vēloties, lai visi rūpējas par viņu labklājību. Kā grupai šiem vampīriem raksturīgi tas, ka viņi ir neuzticami, nicinājuma pilni, pārņemti ar sevi un viņiem patīk sevi izcelt. Viņi ir nesavaldīgi un uzmācīgi, nevilcinās izmantot citus savu mērķu sasniegšanai. Viņi bieži ir pseidointelektuāļi jeb neizdevušies mākslinieki, kuriem piemīt šarms, kas kādu laiku var būt atbruņojošs. Kā grupa viņi ir neuzticami, kritiski un pesimistiski. Vientiesīgi un nenobrieduši labā un ļaunā uztverē, viņi nekavējas nosodīt citus. Lielmanīgiem un valdonīgiem sociālajās attiecībās viņiem ir grūtības sadarboties ar citiem. Viņiem ir ļoti ierobežotas administratīvās un pārraudzības spējas. Viņiem raksturīga neuzticēšanās kolēģiem un priekšniecībai, kas izpaužas pārspīlētās prasībās apstiprināt (rakstiski) pat vissīkāko jautājumu. Šā tipa vampīri bieži sastopami akadēmiskajās aprindās. Viņi ir agresīvi popularitātes meklētāji, kas greznojas ar ļoti pārspīlētajiem "zinātniskajiem" nopelniem. Viņi sevi dēvē par "kritiski domājošiem", kas gandriz vienmēr ir uzmanības pieprasīšana vai nedrošības sajūtas un sekla intelekta izpausme.

2. Sizoīdais vampīrs. Pretstatā narcistiskajiem vampīriem šizoīdie vampīri parasti ir ierāvušies sevī un apātiski. Viņi ir emocionāli vēsi un sasaistīti sociālajos kontaktos, izņemot atsevišķās vampīrisma epizodes. Parasti tie ir vienpatņi, kuriem ir maz vai nav tuvu draugu.

Viņu romantiskās attiecības ir nedrošas, trauslas un pārejošas. Viņi parasti izskatās emocionāli atturīgi, taču aiz sociālās vienaldzības plīvura slēpjas nedrošības un izolētības sajūtas.

3. Paranoītiskais vampīrs. Galvenā šīs vampīru grupas iezīme ir aizdomīgums un neuzticēšanās. Viņi no cilvēkiem parasti sagaida

vissliktāko. Šie vampīri tic, ka pret viņiem tiek vērptas intrigas un viņi tiek izmantoti. Paranoītiskie vampīri ir pārspīlēti aizdomīgi un naidīgi, paranoītiskie vampīri rūpīgi pēta citus, meklējot slēptu nozīmi viņu vārdos un rīcībā. Viņi ilgi tur ļaunu prātu un negribīgi piedod pat vissīkāko necieņas izpausmi vai kritiku. Tā kā paranoja patērē ļoti daudz enerģijas, viņi ir vieni no aktīvākajiem enerģētiskajiem vampīriem. Viņu vampīrisko uzbrukumu pamatā bieži ir vēlēšanās valdīt vai sodīt. Viņi nekavējas izmantot uzbrukumu, lai atriebtos vai dotu pretsparu personām, kas viņus saniknojušas vai, viņuprāt, nodarījušas pāri. Nejūtīgi pret citu nelaimēm, paranoīdie vampīri parasti pārspīlē savas neveiksmes, kas parasti tiek aprakstītas kā "briesmīgas".

4. **Antisociālais vampīrs**. Antisociālajiem vampīriem ir gara vēsture citu cilvēku tiesību neievērošanā vai pārkāpšanā. Šai vampīru grupai zīmīgi, ka viņi nekavējas izmantot viltību un manipulācijas, lai sasniegtu savus mērķus. Parasti būdami vīrieši, šie vampīri pārkāpuši likumus, terorizējuši un melojuši. Viņi, būdami bezatbildīgi un nespējīgi ielūkoties sevī, sliecas vainot citus savās neveiksmēs. Saķeršanās ar likumu nav retums izteikti antisociālo vampīru vidū.

5. **Atkarīgais vampīrs**. Atkarīgie vampīri parasti ir pārņemti ar iepriekšējo vampīrisko epizožu atkārtotu izdzīvošanu un jaunu iekarojumu plānošanu. Viņi bieži un nešķirojot izvēlas upurus. Atkarīgā vampīrisma pamatā ir ne tikai akūta enerģijas nepieciešamība, bet arī satraukums un uzvaras prieks. Līdzinoties slimīgai tieksmei uz azartspēlēm, atkarīgais vampīrisms parasti sākas agrā jaunībā vai arī smaga stresa periodos (ieskaitot pusmūža krīzi) ar tendenci uz arvien biežāku vampīrisko epizožu atkārtošanos. Tāpat kā atkarību no azartspēlēm, atkarīgo vampīrismu bieži pavada spēka un varas apziņa. Seksuālā atkarība arī bieži iet roku rokā ar šo vampīrisma paveidu. Tā kā parasti atkarīgo vampīru dzīve vērsta uz vampīriskajām uzvarām, izredzes kaut ko mainīt ir visai niecīgas.

6. **Socializētais vampīrs**. Socializētie vampīri vismaz virspusēji ir asā pretstatā citiem enerģētiskā vampīrisma "viens pret vienu" paveidiem. Socializētie vampīri, kas ir ar labām sabiedriskajām iemaņām, māk pasniegt sevi kā uzticamas, draudzīgas, izpalīdzīgas un atbildīgas personas. Ārēji izskatās, ka viņi respektē citu cilvēku tiesības, jūtas un vēlmes. Savstarpējās attiecībās šā tipa vampīrus uzskata par saprotošiem un izpalīdzīgiem. Viņi lielākoties izliekas emocionāli stabili ar tieksmi pieskaņoties valdošajām sociālajām normām. Tomēr šā tipa vampīri labprāt ielaužas citu enerģētiskajā sistēmā, lai izsūktu enerģiju. Tāpat kā visi enerģētiskie vampīri, viņi attaisno vampīriskās tieksmes. Tiem ir tendence samazināt vampīrisko uzvaru nopietnību, racionāli skaidrojot tās kā amizantas tikšanās vai nevainīgas izklaides. Socializētie vampīri reti ir motivēti meklēt

palīdzību, lai mainītu vampīrisko dzīves stilu.

7. Virtuālais vampīrs (Cyberspacc Vampire). Internetu var uzskatīt par vadu, kas savieno cilvēkus, bet dažkārt tas tiek lietots, lai izsūktu enerģiju. Tā sauktie virtuālie vampīri parasti mēdz būt pieredzējuši socializētie vampīri, kuri meklē iespēju ar interneta palīdzību palielināt savu vampīrisko iekarojumu skaitu. Interneta čata portāli sagādā drošu patvērumu, kur enerģētiskie vampīri, nesodīti veicot vampīriskās darbības, ja vēlas, var palikt anonīmi. Lai cik neticami tas liktos, tomēr pieredzējušie interneta vampīri bieži atstāj pēdas, kas norāda uz viņi identitāti un motīviem. Piemēram, ir zināms, ka šie vampīri izmanto pseidonīmus, kas sākas ar burtu "V", — Vincc, Vai, Vanessa, Vonda un pat Vamp. Šādas pieredzējušu virtuālo vampīru atstātās pēdas norāda uz nepieciešamību spēlēties ar atmaskošanas iespēju, varbūt, lai piešķirtu asumu vampīriskajām uzvarām. Taču šādas pēdas nav nepārprotama norāde uz enerģētisko vampirismu.

8. Divpusīgais vampīrs. Šajā kategorijā lielākoties ietilpst nepieredzējuši vampīri, kas ir nedroši un noraizējušies. Neesot pašpārliecināti, divpusējie vampīri pūlas atbrīvoties no tieksmes, kas ir stiprāka par viņu alkām pēc neatkarības un sevis piepildījuma. Viņi baidās, ka nespēs funkcionēt bez svešas enerģijas atbalsta. Negribīgi un bieži vien ar sirdsapziņas pārmetumiem viņi izmanto upuri, jo neredz citu alternatīvu enerģētisko vajadzību apmierināšanai. Šai vampīrisma kategorijai ir diezgan labas izredzes no tā atbrīvoties.

Līdztekus enerģētisko vampīru specifisko īpašību noteikšanai, mūsu pētījumi atklāja, ka starp vampīriem un viņu upuriem ir ļoti liela atšķirība izpratnē par to, kas notiek vampīra uzbrukuma laikā. Lai arī enerģētiskā vampīrisma epizode var notikt neapzināti abiem— vampīram un viņa upurim —, tomēr mūsu pētījumā pieredzējušākie enerģētiskie vampīri apzinājās enerģijas uzņemšanas procesu, ko paši apzināti bija iniciējuši. Pat tad, kad vampīra uzbrukums šķita nejaušs, pieredzējis enerģētiskais vampīrs saprata, kas notiek. Savukārt vampīra upuris parasti neapzinājās notiekošo, kamēr nesajuta ievērojamu enerģijas zudumu. Pat tad daudzi no viņiem vājumu un nogurumu "pierakstīja" citiem faktoriem, piemēram, stresam, veselības problēmām, nogurumam un nepietiekamam miegam. Pētījumi apliecināja, ka enerģētiskie vampīri ir visai atjautīgi dažādu variantu izmantošanā, veidojot un uzturot vampīriskos "viens pret vienu" kontaktus. Enerģija, ko daudzi no viņiem izšķiež, lai apmierinātu vampīriskās tieksmes, viegli varētu tikt vērsta uz iekšējās enerģētiskās sistēmas stiprināšanu un tās funkciju atjaunošanu. Enerģētiskos vampīrus diemžēl bieži vada kaut kas vairāk par vajadzību saņemt enerģiju. Šķiet, daudziem pieredzējušiem vampīriem satraukums un prieks par uzvaru ir tikpat svarīgs kā enerģijas iegūšana. Daudzu

vampīru rīcība vairāk vērsta uz sociālo vajadzību apmierināšanu nekā enerģijas saņemšanu. īpaši pieredzējuši vampīri bieži pat manipulē sociālo situāciju tā, lai izveidotu uzticības pilnas attiecības, kas padara izraudzīto upuri pieejamāku un rada labvēlīgus apstākļus iekļūšanai viņa enerģētiskajā sistēmā. Lai cik neticami liktos, bet vairāki enerģētiskie vampīri pētījumā ticēja, ka uzlabo sociālo statusu, paņemot enerģiju no upura, kuram šis statuss ir augstāks.

Daudziem enerģētiskajiem vampīriem, šķiet, sociālie kontakti ir tikpat svarīgi kā enerģijas iegūšana. Toties citi vampīri izrāda nelielu interesi par sociālo stāvokli. Viņi atzīst, ka izmanto sociālos kontaktus tikai kā līdzekli mērķa sasniegšanai. Viņu galvenais mērķis ir nevis grozīties sabiedrībā, bet veikt vampīriskas darbības. Viņi var atteikties no sociālas kontaktēšanās un uzreiz ielauzties sava nezinošā upura enerģētiskajā sistēmā. Kad tas ir noticis, upurim viegli un nemanāmi tiek nosūkta enerģija, līdz vampīriskā tieksme ir apmierināta. Šie vampīri dažkārt par savu laupījumu izvēlas nepazīstamus cilvēkus.

Nereti attīstīta vampīrisma "viens pret vienu" pamatā ir nevērība pret citu tiesībām, apvienota ar vēlmi tās pārkāpt. Daudziem nelietīgiem enerģētiskajiem vampīriem piemīt šarms, bet būtībā viņi ir cietsirdīgi un iedomīgi, vienlaikus spēj būt aizraujoši, pārsteidzoši un mulsinoši. Parastās metodes ir izmantošana un krāpšana. Viņi jautā: "Ko es varu iegūt no šīs pazīšanās?" vai "Kā es šo pazīšanos varētu izmantot savā labā?" Ja viņi palīdz, noteikti kaut kas tiek gaidīts pretī. Viņi bieži glaimo un cenšas apburt citus, lai gūtu labumu. Šā tipa vampīri spēj ļoti pazemoties, lai pielabinātos kādam, kas spēj kaut ko darīt viņu labā. Viņi šķiet uzticami un sirsnīgi, bet būtībā ir egoistiski un neuzticami. Kad ir izdevīgi, viņi nevilcinās citus nodot. Tā ir īpašība, kas piemīt gandrīz visiem spēcīgi attīstītiem enerģētiskajiem vampīriem

Tā kā visa uzmanība galvenokārt tiek vērsta vienīgi uz sevi un paša vajadzībām, enerģētiskajiem vampīriem ir ļoti grūti veidot un noturēt ilgstošas attiecības. Tāpat kā viņu līdziniekiem folklorā, vampīriskā tieksme ir spēks, ko tie nespēj kontrolēt. Nonākot izmisumā vai esot ļoti draudīgā situācijā, viņi var kļūt uzmācīgi, neaprēķināmi un bīstami agresīvi.

Spēcīgi attīstītiem grupai "viens pret vienu" piederošiem vampīriem, kas pilnībā nodarbināti vienīgi ar savām vajadzībām, raksturīga nejūtība pret citu problēmām. Būdami negodīgi, viņi neatzīst garīgās vērtības, kuras uzskata par neracionālām vai arī par vājuma pazīmi. Viņi mēdz būt nepastāvīgi, egoistiski un gatavi melot, lai sevi aizstāvētu, gūtu labumu vai pakāptos pa karjeras kāpnēm. Centienos apmierināt vajadzību pēc enerģijas šie vampīri ir bez principiem un neaprēķināmi.

Ļoti pieredzējušu enerģētisko vampīru vidū bieži sastopami

seksuālās izmantošanas gadījumi. Attiecības raksturo virkne seksuālu partneru, kuri tiek uzskatīti par "izmantošanas objektiem". Kāds koledžas profesors atzina, ka saņēmis atjaunojošas enerģijas devu atkārtotās seksuālās attiecībās ar saviem daudz jaunākajiem partneriem, kas bieži bija viņa studenti.

Īslaicīgais enerģijas pieplūdums, ko izjūt enerģētiskais vampīrs nežēlīga uzbrukuma laikā, var beigties ar būtisku enerģijas zudumu cietušajam upurim, bīstami pazeminot ierastās enerģijas rezerves. Vēl nopietnāk ir tas, ka upura enerģijas pašatjaunošanās funkcijas var kļūt traucētas un ātra atlabšana ir apgrūtināta, palielinot iespējas izdarīt papildu uzbrukumus. Atkārtotu uzbrukumu rezultātā upura iekšējā enerģētiskā sistēma var gūt strukturālus bojājumus, un ar to pietiek, lai mazinātu spējas atjaunot zaudēto enerģiju.

Upuriem gandrīz vienmēr enerģētiskā vampīra uzbrukuma pirmās pazīmes ir vājums un nespēks, kas var būt pēkšņi, taču var pārņemt pamazām — atkarībā no uzbrukuma rakstura. Nav brīnums, ka nežēlīga uzbrukuma upuri saka: jutušies "pilnīgi iztukšoti" fiziski un garīgi. Citu fizisko pazīmju vidū var būt reibonis, sirdsklauves, "tukša galva" un dažkārt arī slikta dūša. Upuri bieži apraksta izjūtas kā līdzīgas asins zaudēšanai, jūras slimībai, reibonim vai sirds ritma traucējumiem.

Lai arī simptomi, kas radušies pēc viena vampīra uzbrukuma, parasti ir īslaicīgi, tiem ir tendence ieilgt, ja notiek regulāra saskarsme ar aktīvu enerģētisko vampīru. Pagurums, kas iestājas pēc atkārtotiem uzbrukumiem, var būt savienots ar ievērojamu nemieru un depresiju.

Parasti sastopamie simptomi ir miega traucējumi, koncentrēšanās grūtības, atmiņas traucējumi, aizkaitināmība, sajūta, ka "esmu uz robežas" un intereses zudums par ikdienas pienākumiem.

Atkarībā no uzbrukuma stipruma enerģētiskā vampīra upuri bieži piedzīvo vardarbības izjūtu epizodes laikā un tūliņ pēc tās. Vampīru vīriešu upuri sievietes bieži piemin vieglu smaržu, līdzīgu Clorox vai sīpoliem, kas jūtama neilgi pirms uzbrukuma vai tā laikā. Tas ir fenomens, ko varētu attiecināt uz folklorā sastopamo jēdzienu par ķiploku spējām atbaidīt vampīrus. Savukārt vīriešu vampīru upuri vīrieši šo smaržu raksturo kā "sapelējušu" vai "sastāvējušos". Sieviešu vampīra upuri vīrieši un sievietes bieži min vieglu mentola aromātu. Mūsu pētījumā nežēlīga vampīra uzbrukuma upuri — vīrieši un sievietes — parasti stāstīja par sausuma sajūtu un "rūgtu" garšu mutē. Vēl dažas stipra vampīriska uzbrukuma fiziskās pazīmes ir tirpšanas sajūta, īslaicīgs troksni ausīs, kā arī sejas un kakla nosarkšana. Lai arī šie simptomi ir izteikta vampīrisma epizodes pazīme, neviens no tiem neapgāžami neliecina, ka gatavojas vai notiek vampīra uzbrukums.

Pētījumi parādīja, ka pieredzējušākie vampīri savam uzbrukumam izvēlas tuvu frontālu pozīciju, kas bieži tēmēta uz upura saules

pinumu. No tā izriet, ka, apzinoties iespējamo uzbrukumu, potenciālais upuris var izvairīties no "dzēliena", pagriežoties un aizejot projām. Lai arī attālums nenodrošina pilnīgu aizsardzību, tas var mazināt uzbrukuma spēku.

Enerģētiskā vampīrisma epizodes diemžēl bieži notiek spontāni, vampīram un upurim uzbrukumu īsti neapzinoties, it īpaši, ja tas ir viegls un atņemtās enerģijas daudzums ir minimāls. Pat tad, kad enerģijas zudums ir ievērojams, upurim un vampīram bieži paliek apslēpts, ka noticis vampīrisks uzbrukums. Fenomena neizprašana viņiem liek meklēt citu ticamu uzbrukuma seku izskaidrojumu. Šādā spontānā situācijā enerģētiskais vampīrs var pat iedomāties, ka kontakts ir abpusēji patīkams. Nespējot atšķirt, vampīrs jaunu enerģijas pieplūdumu, kas seko uzbrukumam, var pierakstīt patīkamam sociālam kontaktam. Turpretī upuris, kas neko nenojauš, enerģijas zudumu var attiecināt uz muļķīgu, neinteresantu vai garlaicīgu sociālo saskari. Pat tad, kad vampīrs un upuris zina vampīrisma koncepciju, vampīrs var noliegt savas tieksmes, bet upuris — savu ievainojamību. Spontāna, apdomāta, apzināta vai neapzināta vampīrisma epizode vienmēr ir vienpusīga, tajā vampīrs ir ieguvējs uz sava upura rēķina.

Pētot vampīrismu "viens pret vienu", biju ieinteresēts īpaši izcelt dažus no paņēmieniem, ko izmantoja pieredzējuši enerģētiskie vampīri, lai apzināti iniciētu un realizētu vampīriskās epizodes. Zemā enerģijas līmeņa un nepilnīgās iekšējās enerģētiskās sistēmas dzīti, enerģētiskie vampīri, kā rādīja pētījums, bieži un nesekmīgi bija meklējuši ceļus, kā apmierināt prasību pēc enerģijas. Neatkarīgi no tā, vai viņi bija vīriešu vai sieviešu kārtas, tie pakāpeniski, bieži vien ar mēģinājumiem un kļūdām, apguva vampīriskās metodes, kas bija viņiem piemērotas. Pētījums rādīja, ka daudzi ļoti pieredzējuši enerģētiskie vampīri nezināja, ka metodes, ko viņi bija atklājuši, izmantojuši arī citi pieredzējuši vampīri. Līdzīgas metodes īpaši tika lietotas, iniciējot pirmo uzbrukumu. Nākamie uzbrukumi tam pašam upurim, šķiet, prasīja mazāku piepūli. Atklājām, ka pieredzējis vampīrs vienmēr apzināti organizē uzbrukumu ar mērķi paņemt enerģiju 110 izvēlētā upura un mēģina kontrolēt tam vajadzīgo attālumu. Lai arī fizisks kontakts nav nepieciešams, neliels attālums starp vampīru un upuri acīmredzot atvieglo uzbrukumu. Sabiedriskā pulcēšanās vietā pieredzējis vampīrs vispirms nolūko upuri, lēnām tam tuvojas, tad nedaudz pagriežas sāņus, lai pirms uzbrukuma pienāktu pavisam tuvu. Tas ir tik bieži izmantots paņēmiens, ka mēs to nosaucām par ievadošo vampīra manevru.

Bijām pārsteigti, ka pētījums atklāja: pieredzējuši enerģētiskie vampīri bieži vien savus upurus pirms uzbrukuma apvelta ar enerģijas devu. Tas palīdz izskaidrot enerģijas pieplūdumu, ko parasti izjūt

vampīra izvēlētais upuris, pirms uznāk vājums un izjūt citus simptomus. Esot mundrs, upuris zaudē modrību, tādēļ uzbrukuma laikā kļūst vieglāk ievainojams. Lai ari vampīru pirms uzbrukuma izmantotās uzmundrināšanas metodes nav īsti skaidras, parasti to nolūks ir censties panākt garīgu kontaktu ar potenciālo upuri. Parastie paņēmieni ir atbruņojošs smaids, pozitīva vārdu apmaiņa, ilgstošs acu kontakts un, ja iespējams, neliela pieskaršanās, it īpaši, ja mērķis ir pretējā dzimuma. Grupu diskusijās pētījuma laikā pieredzējušie enerģētiskie vampīri nāca klājā ar terminu "vampīra priekšspēle", lai raksturotu iepriekšējās darbības, kas mazina pretošanos un aktivizē notikumu norisi.

Pētījums parādīja, ka daudzi pieredzējušie vampīri uzbrukumu redz kā enerģijas uzņemšanas procesu, kas var notikt, ļaujoties vai tam "padodoties". Lai veicinātu enerģijas plūsmu, bieži tiek iztēlota caurule, kas viņus savieno ar upuri. Vampīri parasti turpināja enerģijas uzņemšanu, līdz tā sasniedza maksimumu vai arī upura enerģija sasniedza kritiski zemu līmeni. Viņi uzmanījās, lai upura enerģija ne- pazeminātos līdz bīstamajai robežai, kas traucētu turpmākajiem kontaktiem. Reiz sākusies, vampīrisma epizode ilgst no dažām sekundēm līdz vairākām minūtēm. Uzbrukuma beigas parasti tiek noteiktas tāpat kā tā sākums — apzināti un ar nolūku.

Šie atklājumi liek domāt par cilvēka enerģētiskajai sistēmai nozīmīgo izdzīvošanas funkciju. Ja nav nepieciešamo resursu, iekšējā enerģētiskā sistēma meklē citus pastāvēšanas veidus. Enerģētiskie vampīri nevis uzlabo nepilnīgo iekšējo enerģētisko sistēmu, bet ķeras pie ārējiem enerģijas resursiem — pie savu upuru enerģētiskās sistēmas. Šāds "ātrās palīdzības" risinājums ir īslaicīgs. Tas ne tikai nenodrošina vampīra nepilnīgās enerģētiskās sistēmas uzlabošanu, bet arī kavē izaugsmes procesu, nopietni kaitējot upura iekšējai labsajūtai.

VISPĀRĒJAIS UN PĀRU VAMPĪRISMS SALĪDZINĀJUMĀ

Iepriekš aprakstītās interaktīvās I un II aptauja parādīja, ka vampīrismam "viens pret vienu" atkarībā no nolūkotā upura ir divi galvenie veidi. Pirmais, ko saucam par vispārējo, upurus izvēlas sabiedrībā. Otrais, ko dēvējam par pāru vampīrismu, pastāv starp cilvēkiem, kas ir ilgstošās partnerattiecībās.

Vispārējā formā enerģētiskais vampīrisms var būt sarežģīts. Izņemot ilgstošu enerģijas trūkuma periodu, abu dzimumu enerģētiskie vampīri mēdz būt izvēlīgi, meklējot upurus. Kamēr pieredzējuši vīriešu kārtas vampīri par upuriem parasti izvēlas pretējā dzimuma pārstāves, pieredzējuši sieviešu kārtas vampīri cenšas upurus

vienādi izvēlēties no vīriešu un sieviešu vidus, taču vienīgi tad, ja jūt, ka tic būs pieejami. Abu dzimumu vampīri bez pieredzes cenšas medīt tādus vīriešus un sievietes, ko viņi uztver kā pakļāvīgus un viegli ievainojamus. Gandrīz nekad enerģētiskie vampīri neatzīst, ka par mērķi izvēlējušies bērnus.

Mūsu pētījumi pierādīja, ka pieredzējušajiem enerģētiskajiem vampīriem bieži izveidojas noteikti nosacījumi, kurus ņem vērā, izvēloties upurus. Vīrieši parasti izvēlas par sevi nedaudz jaunākus upurus, toties sievietes izvēlas sava vecuma upurus vai nedaudz vecākus, īpaši vīriešiem izvēli, šķiet, ievērojami ietekmē potenciālā upura fiziskā, pievilcība. Daudziem no viņiem attīstās tieksme dot priekšroku upuriem ar konkrētām fiziskajām īpašībām, turklāt vīriešiem svarīga ir matu krāsa. Saistībā ar vampīrismu stiprā dzimuma pārstāvji priekšroku dod blondīnēm. Sievietēm vampīriem, izvēloties upuri vīrieti, zināma nozīme, šķiet, ir auguma garumam. Tomēr, salīdzinot ar vīriešiem, sievietēm ir tendence būt elastīgākām un ar daudzveidīgāku pieeju upuru izvēlē, ņemot vērā dažādu īpašību kombināciju, nevis vienu konkrētu.

Atsevišķu enerģētiskā vampīrisma gadījumu izpēte norādīja uz to, ka vecāku tēls bieži vien iespaido upura izraudzīšanās procesu. Kāda sieviete vampīrs, piemēram, apgalvoja, ka vampīriskie "iekarojumi", kā viņa tos dēvēja, aprobežojās ar vīriešiem, kuriem tāpat kā sievietes tēvam bija sirmi mati. Savukārt vīriešu kārtas vampīrs, pēc paša vārdiem, izvēlējās tikai slaidas un pašpārliecinātas sievietes. Izrādījās, ka viņa māte bija ievērojami garāka un daudz pašpārliecinātāka par tēvu. Šie novērojumi ir īpaši raksturīgi enerģētiskajam vampīrismam un atspoguļo ilgstošo iespaidu, ko atstāj bērnu un vecāku attiecības, iespējams, arī neatrisinātais Edipa komplekss.

Pretstatā vispārējam vampīrismam pāru vampīrisms parādās starp personām, kuras saista attiecības. Pāru vampīrisms var sākties attiecību pirmsākumā kā iepazīšanās sastāvdaļa vai arī uzplaukt laika gaitā. Ja tas sākas attiecību vēlākā posmā, pirmās enerģētiskā vampīrisma pazīmes parasti tomēr ir manāmas, attiecībām iesākoties. Lūk, daži piemēri partnerattiecībām, kurās ļoti iespējams, ja ne neizbēgams, ir enerģētiskais vampīrisms.

Atkarīgās attiecības. Šādās attiecībās viens no partneriem ir emocionāli nedrošs un atkarīgs no otra. Vēlēdamies saglabāt attiecības, atkarīgais partneris kļūst pārāk padevīgs vai arī izrāda pārspīlētas īpašuma tiesības. Atkarīgais partneris, kas ir pārlieku padevīgs, rada apstākļus enerģētiskajam vampīrismam, kļūstot par labprātīgu upuri, kurš attiecībās veicina pirmo vampīrisma iezīmju parādīšanos. Savukārt atkarīgais partneris, kas izrāda pārspīlētas īpašuma tiesības uz otru, kļūst par vampīru "vīteņaugu", kura smacējošie apkampieni atņem enerģiju emocionāli stiprākajam

partnerim un noplicina attiecības. Visas šādu attiecību formas, kas ietver vienpusēju atkarību, jau no paša sākuma ir tendētas uz enerģētisko vampīrismu.

Abpusēji atkarīgās attiecības. Šis modelis diemžēl bieži sastopams pāru attiecībās, kur abi partneri ir pārmērīgi atkarīgi viens no otra. Šīs patoloģiskās attiecības pastāv tik ilgi, kamēr abu partneru neveselīgā atkarība tiek apmierināta. Abpusēji atkarīgās attiecības nereti ir saistītas ar atkarību no vielām, kur viens no partneriem kļūst par veicinātāju, kas atbalsta otra partnera atkarību no alkohola vai narkotikām. Abpusēji atkarīgām attiecībām ir īpaša nosliece uz enerģētisko vampīrismu, jo to pamatcēloņi ir līdzīgi. Abpusēji atkarīgās attiecības var uzskatīt par ievadu abpusējā vampīrisma attīstībā, kurā partneri ne tikai ņem enerģiju viens no otra, bet arī no savām attiecībām. Šāda vampīrisma sākotnējā fāzē upuris parasti ir tas, kurš labprāt atdod enerģiju atkarīgajam partnerim. Taču lomas drīz mainās, un abi partneri ņem enerģiju viens no otra, iespējams, tāpēc ka šādas attiecības novājina abu partneru enerģētisko sistēmu. Par spīti abpusējā vampīrisma postošajai ietekmei, partneri tiecas vampīrisko mijiedarbību saukt par "mīlas attiecībām", tāpēc parasti nevēlas tās mainīt vai izbeigt.

Aizskarošās attiecības. Sīs attiecība rada auglīgu augsni enerģētiskajam vampīrismam. Tāpat kā daudzi enerģētiskie vampīri, apvainotājs — vīrietis vai sieviete — parasti neņem vērā aizskartā partnera jūtas, tiesības un vēlmes. Vampīri aizskarošajās attiecībās bieži vien ir iedomīgi un manipulējoši, jo viņu galvenais mērķis ir dominēt. Viņi gandrīz neizrāda nožēlu par savu apvainojošo rīcību, bieži tiek vainots upuris, kas, viņuprāt, saņēmis, ko pelnījis. Šie vampīri parasti ir nejūtīgi, agresīvi un ļoti bezatbildīgi. Viņiem rūp tikai viņi paši. Paradoksāli, bet izrādās, ka vampīri aizskarošajās attiecībās nereti paši kādreiz bijuši apvainoto lomā un, iespējams, bijuši enerģētiskā vampīrisma upuri.

"Ideālās" attiecības. Vēl viens attiecību veids, kas īpaši pakļauts enerģētiskā vampīrisma briesmām, ir tā sauktās ideālās attiecības, kurās partneri noliedz nesaskaņu iespējamību. Kā "ideāli partneri" viņi apspiež negatīvās jūtas, cenšoties radīt nevainojamu attiecību iespaidu. Iztukšoti no nepieciešamības būt "ideālam pārim" un uzturēt plāno pulējuma slānīti, kas satur kopā viņu attiecības, partneri dīvainā kārtā pievēršas savstarpējam vampīrismam, ņemot enerģiju viens no otra. Katrs no partneriem vienlaikus kļūst vampīrs un upuris. Jo vairāk viņi cenšas "ideālās" attiecības uzturēt, jo šīs attiecības kļūst trauslākas. Viņi kļūst arvien nekritiskāki priekšstatos: "Manām attiecībām jābūt ideālām attiecībām; man par katru cenu tās jāuztur nevainojamas; es pilnībā piederu savam partnerim; bez sava partnera es neesmu nekas; mans partneris ir absolūti nevainojams, tāpēc tādam

jābūt arī man; bez šīm attiecībām es esmu nulle." Ilgākā laika periodā pāra nemitīgie pūliņi noturēt attiecības pieprasa smagas nodevas, arī hronisku stresu un virkni sūdzību par fiziskajām izjūtām. Nav brīnums, ka lielākā daļa "ideālo" attiecību pakāpeniski pašas sevi iznīcina.

Sacensību attiecības. Šīs attiecības parasti būvētas uz kādas personas vajadzības pēc partnera, lai gūtu panākumus, atzinību, stāvokli sabiedrībā un turību. Attiecības var sākties kā auglīga sacensība, kur katrs partneris neatkarīgi cenšas sasniegt personīgos svarīgos mērķus karjerā vai citur. Taču attiecības var kļūt nevajadzīgi saspringtas, kad plaisa sacensībās starp partneriem palielinās, it īpaši pāriem vīrietis/ sieviete, ja sieviete apsteidz nedrošu vīrieti. Attiecībām pasliktinoties, abi partneri var izjust iekšējas pretrunas, vainas apziņu, nedrošību un ievainojamību. Tas viss var radīt labvēlīgus apstākļus enerģētiskajam vampīrismam. Attiecībām kļūstot nestabilākām, ne tik veiksmīgais partneris nereti sāk izmantot lielākus panākumus guvušā partnera enerģētisko sistēmu. Lai arī šādas vampīriskas darbības rezultātā nedrošākais partneris īslaicīgi palielina savu enerģiju, tā var radīt draudus attiecībām. Veiksmīgākais no partneriem, sajūtot kontakta vampīrisko dabu, attiecības sāk uzskatīt par dzīvot nespējīgām, pat traucējošām. Parādās abpusējs aizvainojums, kas vēl vairāk attista vampīrismu. Ja nenotiek iejaukšanās, apdraudētās attiecības var turpināt pasliktināties un izjukt pavisam.

Aprēķina attiecības. Apzināti veidotas attiecības parasti balstās uz konkrētiem apstākļiem, kas var ietvert ērtības un ekonomiskus apsvērumus. Piemēram, var būt finansiāli izdevīgāk kopīgi īrēt dzīvokli, veidot partnerību biznesa uzsākšanai. Aprēķina attiecības var būt auglīgas un sniegt labumu, taču tās var pasliktināties, īpaši tad, ja partneru cerības nepiepildās vai viņu centieni nav līdzīgi. Kad aprēķina attiecības sāk bojāties, iezīmējas vampīriskā tieksme dominēt, kurā jebkurš no partneriem var kļūt par uzstājīgu enerģētisko vampīru. Apliecinot pārākumu, valdonīgākais no viņiem var atņemt enerģiju otram, ne tik pašpārliecinātam partnerim. Savukārt tas, kurš nespēj dominēt, var pieņemt vampīra lomu kā kompensāciju par nespēju attiecībās būt galvenajam. Aizvainojums, vilšanās un bailes pazaudēt sevi stimulē vampīrisko mijiedarbību. Attiecībās ienākot vampīrismam, tās kļūst vēl saspringtākas, līdz beidz pastāvēt.

Šie ir tikai daži pāru attiecību piemēri, kas pakļauti enerģētiskā vampīrisma iespējamībai. Svarīgi atzīmēt, ka produktīvas attiecības starp partneriem un sabiedrībā ir ļoti nozīmīgas, jo tās var apmierināt visdažādākās sociālās vajadzības un paaugstināt dzīves kvalitāti. Šādas attiecības spēj palielināt spēju cīnīties, sniegt lielāku pašvērtības

apziņu, pasargāt no depresijas un nemiera. Tās var dzīvei piešķirt lielāku saturu un palīdzēt tikt galā ar ikdienas pienākumiem. Taču enerģētiskais vampīrisms ir bīstams un postošs jebkurām attiecībām. Tas pasliktina attiecības un pakāpeniski atņem vitalitāti un jēgu.

Pirmajā acumirklī liekas neticami, ka enerģētiskais vampīrisms ir sastopams arī radniecisku dvēseļu attiecībās, kuras parasti tiek uzskatītas par divu cilvēku attiecību augstāko formu. Dažkārt sauktas par likteni, dvēseles radinieku attiecības bieži tiek aprakstītas kā jūtu turpināšanās, kad ļoti dziļas iepriekšējās dzīves attiecības turpinās pēc nāves un atkal parādās nākamajās dzīvēs. Paradoksāli, bet radniecisku dvēseļu ilgstošās attiecības līdz ar dvēseles radiniekiem obligāto tuvības ixjūtu (dažkārt saka "kā viena dvēsele") var šajās attiecībās radīt nereālas cerības un ievainojamību. Katras dzīves uzdevums ir izaugsme un pārmaiņas. Radniecīgu dvēseļu ilgtermiņa attiecības var veicināt izaugsmi, nodrošinot pietiekamu komfortu un stabilitāti, kā arī sekmēt izmantošanu un mazināt papildu izaugsmes iespējas citās attiecībās. Var parādīties ierobežotības, ja ne apspiestības sajūta, kuras radītā nožēla atņem attiecībām dzīvīgumu. Radniecisku dvēseļu ilgtermiņa partneriem diemžēl ir maz pieredžu bojāto attiecību uzlabošanā. Kad viņi sāk attālināties, nedrošākais no partneriem ar īpašuma tiesībām ielaužas otra, kas attālinās, enerģētiskajā sistēmā, cenšoties atjaunot radniecisko dvēseļu mijiedarbību. Šādās attiecībās īpašuma tiesību sajūta, kas rodas no bailēm tikt atstātam, ir pirmais enerģētiskā vampīrisma simptoms. Ja šī sajūta netiek savaldīta, tā var kļūt par kapa zvanu jebkurām attiecībām.

Pārsteidzoši — enerģētiskais vampīrisms starp partneriem var būt saistīts ar abpusēju vienošanos. Tas ir fenomens, kas saukts par "saskaņoto vampīrismu". Šī interaktīvā vampīrisma paveids bieži sastopams trauslās romantiskās attiecībās, kur iesaistīts dominējošs (dažkārt despotisks) partneris, kas nonāk vampīra lomā. Vājāks partneris labprāt kļūst par upuri, bieži vien dīvainos centienos stiprināt vai arī glābt attiecības. Vampīriskais partneris parasti uzskata, ka attiecības "sniedz gandarījumu abām pusēm".

Jaunāko saskaņotā vampīrisma pāru vidū, kas bija arī no koledžas studentu vidus, vampīrs parasti ir vīriešu kārtas partneris, turpretī vecāka gadagājuma pāru vidū vampīrs biežāk ir sieviete. Šai parādībai ir vismaz divi skaidrojumi: viens, kas balstās uz dažādām vecuma tendencēm, otrs — uz lomu sadalījumu. Ņemot vērā pirmo skaidrojumu, mūsu pētījumi parādīja, ka ir liela vecuma starpība starp vīriešiem un sievietēm ar vampīriskām nosliecēm. Jaunākiem vīriešiem un vecākām sievietēm bija izteiktākas vampīriskās tieksmes nekā jaunām sievietēm un vecākiem vīriešiem. Ņemot vērā lomu sadalījumu, varam pieņemt, ka jauni vīrieši un vecākas sievietes daudz stiprāk pauž vampīriskās tieksmes, nekā vecāki vīrieši un jaunas

sievietes. Pamatojoties uz šiem skaidrojumiem, vampīrisms romantiskās attiecībās starp jaunu vīrieti un vecāku sievieti, visticamāk, radīs sacensību, jo abiem būs izteiktas vampīriskās tieksmes. Tomēr izrādās, ka vecākais partneris — vīrietis vai sieviete — drīzāk pieņem pašapzinīga vampīra lomu.

Interesanta piebilde: laulāto pāru vecuma pētījumi atklāja, ka vecāki vīrieši un sievietes (četrdesmit un vairāk gadu), kuru dzīvesdraugi bija daudz jaunāki, bieži atzina, ka laulībā jūtas atjaunoti. Šo atziņu apstiprina atklājums, ka vecāki vīrieši un sievietes, kas apprec daudz jaunāku partneri, patiešām dzīvo ilgāk. Tas liek domāt, ka vecāka gadagājuma vīrieši un sievietes, kas meklē ilgstošas attiecības ar ievērojami jaunākiem partneriem, vadās no vampīriskajām tieksmēm dabūt enerģiju no jaunākajiem partneriem. Atšķirībā no gados vecākā vampīra attiecībās ar nozīmīgu gadu starpību jaunākā vampīra mūžs nepagarinās. Apkopojot iepriekš teikto, ar zināmu piesardzību var secināt, ka ilgstošas vampīriskas attiecības pāriem ar ievērojamu gadu starpību, iespējams, ir atjaunojošas, taču tikai vecākajam partnerim vampīram. Nav brīnums, ka enerģētiskā vampīra attiecības vienmēr ir sarežģītas. Vampīriskas attiecības, kas saistītas ar lielu vecuma starpību, ir īpaši neizturīgas un reti mēdz būt ilgstošas.

Lai arī vampīrisms "viens pret vienu" ir izplatīts, veselības aprūpes profesionāļi par to nav dzirdējuši un, ja arī zina, bieži neizprot. Tāpēc enerģētiskā vampīrisma simptomi, kas izpaudušies vampīram vai upurim, medicīnā gandrīz nekad netiek saistīti ar šo fenomenu. Autora nesen veiktā aptauja Savienoto Valstu dienvidrietumos, kurā piedalījās astoņdesmit divi veselības aprūpes speciālisti, arī sertificēti psihologi, dziednieki, sociālie darbinieki un ārsti, parādīja, ka tikai astoņi no viņiem zināja terminu "enerģētiskais vampīrs"; un tikai viens (sertificēts psihologs) teica, ka ārstējis enerģētiskā vampīrisma upuri. Paciente, pirms meklēt dziedināšanu, pati bija noteikusi diagnozi, un psihologa palīdzība galvenokārt izpaudās vieglas terapijas veidā, lai palīdzētu pacientei justies labāk. Neviens no veselības aprūpes speciālistiem nebija dziedinājis vampīru, un neviens nebija mācīts diagnosticēt vai dziedināt enerģētisko vampīrismu. Metodes, kas radītas mūsu laboratorijās un izklāstītas šajā grāmatā, ir vienīgās, lai noteiktu enerģētisko vampīrismu, jo pašlaik nav objektīvu testu.

Tā kā enerģētiskais vampīrisms "viens pret vienu" ir tik izplatīts, gandrīz ikviens var gūt labumu no metodēm, kas izstrādātas, lai pretdarbotos un pasargātu no tā savu iekšējo enerģētisko sistēmu. Divi turpmāk aprakstītie paņēmieni ir īpaši veidoti, lai sasniegtu šo svarīgo mērķi. Pirmais paņēmiens vērsts uz to, lai stiprinātu iekšējo enerģētisko sistēmu, toties otrais palīdz rast spēcinošo mijiedarbību ar kosmosu. Abi paņēmieni noderīgi vispārējā vampīrisma un arī pāru

vampīrisma gadījumā.

Enerģijas aktivizēšanas metode

Enerģijas aktivizēšanas metode ir izstrādāta, lai veidotu pilnībā funkcionējošu iekšējo enerģētisko sistēmu, kas spēj apmierināt mūsu prasības pēc prāta, fiziskās un garīgās enerģijas. Iekšējā enerģētiskā sistēma pēc savas dabas ir dinamiska un attīstīties spējīga. Metodē ir garīgie un fiziskie paņēmieni, kas ne tikai uzlabo esošās sistēmas funkcijas, bet arī veicina sistēmas ilgstošu attīstību. Lūk, metode.

Pirmais solis. Iekšējais enerģijas centrs. Atgādiniet sev, ka esat mūžīgo dzīvības spēku kopums ar dziļi jūsos esošu spēcīgu enerģētisko centru. Ar aizvērtām acīm to iztēlojieties kā spožu savas būtnes kodolu ar spējām radīt un izplatīt prāta, fiziskās un garīgās izaugsmes enerģiju. Domājiet par sevi un enerģijas centru jūsos kā kosmisku veidojumu, kas nepārtraukti attīstās.

Otrais solis. Apziņas spēks. Koncentrējiet apziņu uz spožo enerģijas kodolu, kas ir jūsu saules pinumā. Ļaujiet apziņas enerģijai maigi savienoties ar iekšējo enerģijas kodolu, lai aktivizētu tā spējas radīt bagātīgu jaunu enerģiju. Saules pinumā sajūtiet vibrējošu enerģijas veidošanos un jaunās enerģijas pakāpenisku izstarošanu uz visām ķermeņa šūnām un audiem.

Trešais solis. Pieskāriens enerģijas saņemšanai. Novietojiet abu roku pirkstu galus uz saules pinuma, lai turpmāk stimulētu vienmērīgo uzmundrinošās enerģijas plūsmu. Turpinot tā turēt rokas, sajūtiet kņudēšanu pirkstu galos, kas norāda, ka dzīves spēka enerģija izplūst no enerģētiskās sistēmas, lai pārņemtu jūs visu.

Ceturtais solis. Spēcināšanas apstiprinājums. Apstipriniet: "Tagad mans prāts, miesa un gars ir saņēmuši enerģiju. Esmu enerģijas pilns, aizsargāts un drošībā. Esmu ieguvis spēku, lai atvairītu enerģētisko vampīrismu un citus draudus manai labsajūtai." Saviem vārdiem varat pievienot izteiktu jebkuru apstiprinājumu, saistītu ar personīgajiem mērķiem konkrētajā dzīves brīdī.

Piektais solis. Spēcinošā kustība. Lietojiet enerģiju sniedzošo pieskārienu, kas aprakstīts trešajā solī, jebkurā laikā, lai aktivizētu visu šīs metodes spēcinošo efektu.

Pateicoties procedūras uzmundrinošajai ietekmei uz visu enerģētisko sistēmu, tās lietojums var būt gandrīz neierobežots. Savā praksē tikai ar nelielām izmaiņām esmu to izmantojis, lai dziedinātu upurus un enerģētiskos vampīrus. Šo procedūru regulāri atkārtojot, enerģētiskā vampīrisma upuri atgūst spēju atvairīt uzbrukumus viņu enerģētiskajai sistēmai, bet enerģētiskie vampīri atklāj savas spējas ģenerēt enerģiju, lai apmierinātu savu vajadzību pēc tās, padarot

vampīrismu lieku. Paņēmiens ir īpaši efektīgs pāru attiecībās, kurās ir vampīrisms.

Metode bija ļoti iedarbīga koledžā, kad tika izmantota, lai uzlabotu studentu sekmes. Pārskatot metodi un iekļaujot dažus specifiskus apgalvojumus, kas saistīti ar akadēmiskiem mērķiem, studenti, kuri regulāri to izmantoja, ievērojami uzlaboja sekmes. Tikpat efektīva šī metode ir medicīnā, īpaši saistībā ar sāpju remdināšanu. Regulāri izmantota, tā ievērojami samazināja hroniskas sāpes, un dažkārt' tās izzuda pavisam. Metode sniedz spēcinošu iedarbību, arī pašvērtības apziņas palielināšanos, optimistiskāku dzīves uztveri un veiksmīgāku sociālo kontaktu, turklāt šis uzskaitījums nav pilnīgs.

Antenu aktivizēšanas metode

Rokas ir ļoti svarīgs mehānisms saskarei ar apkārtējo pasauli. Tāpēc nav brīnums, ka dažās visefektīvākajās spēcināšanas metodēs rokas tiek izmantotas kā varens instruments mijiedarbībai ar citām dimensijām. Antenu aktivizēšanas metodē rokas tiek izmantotas kā ķermeņa antenas, kurām ir spēja savienot ar bezgalīgajiem augstākā spēka avotiem. Zināmā mērā tā līdzinās iepriekš aprakstītajam paņēmienam "Roku sakļaušanas spēks". Antenu aktivizēšanas metode radīta, lai iekšējo enerģētisko sistēmu, kas ir katrā no mums, pilnībā saskaņotu ar ārējo kosmisko neierobežota spēka sistēmu. Esot vienotībā ar kosmosu, kļūst pieejami augstākās dimensijas bezgalīgie resursi, kas ir mūžīgs, enerģiju sniedzošs spēks — mūsu eksistences pamats.

Tāpat kā enerģijas aktivizēšanas metode, šis paņēmiens ir daudzpusīgs un iedarbīgs. To var ieteikt vampīra upurim (vai potenciālajam upurim) un arī enerģētiskajam vampīram, kas meklē saskaņu ar sevi un pilnīgu atbrīvošanos no vampīrisma. Ikvienam, kas praktizē šo paņēmienu, tas dod enerģiju un spēku. Mēs varam iegūt no ciešāka kontakta ar augstāko radošo spēku, kas ir kosmosa pamatā ar sarežģītajām daudzajām dimensijām un laukiem. Nonākot saskaņā ar spēku un kosmosu, kas saņem tā enerģiju, mēs varam iegūt spējas neierobežotai izaugsmei. Vampīrismam nav varas pār mums, ja esam pilnīgā saskaņā ar sevi un augstāko kosmosu. Lūk, šī metode.

Pirmais solis. Iekšējā apzināšanās. Aizveriet acis un atbrīvojieties no blakus domām, vērsiet visu uzmanību uz iekšu. Koncentrējieties uz ķermeņa visdziļāko viduspunktu un domājiet par to kā par enerģētisku kodolu.

Otrais solis. Iekšējā vienotība. Ļaujiet domās saplūst ar šo spožo

enerģētisko kodolu, līdz jūtat ar to pilnīgu vienotību. Apziņai koncentrējoties uz būtības kodolu, ļaujiet gaišajām enerģijām, kas tur rodas, maigi plūst uz āru visos virzienos. Sajūtiet spēcīgās enerģijas, kas ieplūst visās organisma šūnās. Ļaujiet tām turpināt izplūst, līdz esat pilnīgi piepildīts ar spēcīgu dzīvinošu enerģiju. Atkal pievērsiet uzmanību brīnišķīgajai iekšējās harmonijas sajūtai.

Trešais solis. Sūtījums kosmosā. Iedomājoties rokas kā ķermeņa antenas ar spēcīgām raidīšanas spējām, pavērsiet delnas uz augšu un ļaujiet savai enerģijai plūst uz augšu, kosmosā. Atgādiniet sev, ka jūsu iekšējā enerģētiskā sistēma kļūst stiprāka, radot un raidot enerģiju. Sūtot enerģiju ārpus sevis, sajūtiet enerģijas kanālu attīrīšanos. Ļaujiet visiem iepriekš bloķētajiem, aizsprostotajiem kanāliem atvērties un brīvi funkcionēt. Rokām paliekot pavērstām uz augšu, ievērojiet kņudošo sajūtu delnās, kad kosmosā sūtāt spēcīgo enerģiju.

Ceturtais solis. Kosmiskais kontakts. Tagad esat kontaktā ar augstāko kosmosu. Ievērojiet brīnišķīgo sajūtu, kad esat atbrīvots no visām rūpēm. Turpinot plūst enerģijai, visas dzīves raizes un stress sāk likties arvien tālāki. Tagad esat spēcināts ar jaunu ticību sev un spējām tikt aiz robežas, lai savienotos ar augstāko kosmosu.

Piektais solis. Kosmiskais sūtījums. Delnām paliekot augšup vērstām un jūsu raidošajai sistēmai pilnībā darbojoties, iztēlojieties rokas kā spēcīgas uztverošās antenas. Pēc tam, kad kosmosā esat raidījis spēcīgu enerģiju, esat gatavs to uzņemt. Jums tagad pieejami Visuma milzīgie resursi, kas spēj bagātināt dzīvi un sniegt spēku. Sajūtiet vareno, vibrējošo enerģiju, kas ieplūst delnās un dziļi savienojas ar centrālo enerģētisko sistēmu. Pievērsiet uzmanību, kā pulsējošā kosmiskā enerģija ieplūst pašā jūsu centrā. Kad iekšējā enerģijas sistēma mijiedarbojas ar kosmosu, jūs esat atjaunināts un spēcināts ar gaišu, kosmisku enerģiju.

Sestais solis. Kosmiskā saskaņa. Atbrīvojiet rokas un izbaudiet bezgalīgo spēku sevī, kā arī vienotības sajūtu ar augstāko kosmosu. Iedomājieties, ka rokas pārstāv divas enerģētiskās sistēmas — vienu jūsos un otru augstākajā kosmosā. Salieciet delnu pret delnu kā šo abu sistēmu saskaņas un vienotības simbolu. Turot rokas lūgšanas pozā, izsakiet apstiprinājumu: "Es tagad esmu pilnīgā saskaņā un līdzsvarā ar kosmosu. Visa mana būtne ir enerģijas un spēka pilna. Visi nepieciešamie resursi ir manā rīcībā."

Septītais solis. Aktivizēšana. Jebkurā laikā varat piekļūt bagātīgajiem enerģijas avotiem jūsos, augstākajā kosmosā, saliekot delnu pret delnu un izsakot apgalvojumu: "Esmu enerģijas pilns, saskaņā un līdzsvarā." Izmantojot šo vienkāršo kustību, izbaudīsiet ne tikai spēku, kas nepieciešams, bet arī apmierinātību, kas vienmēr saistīta ar šo žestu.

Gandrīz ikviens, kas izmanto šo paņēmienu, uzreiz izjūt jaunu

enerģijas un spēka pieplūdumu. Pēc vairākkārtējas procedūras atkārtošanas atklāsiet, ka pietiek ar aktivizēšanas žestu, lai radītu mierinošo līdzsvara un vienotības sajūtu ar kosmosu. Šo kustību varat izmantot gandrīz visur, lai atvairītu enerģētisko vampīrismu vai arī jebkuru citu negatīvu spēku, kas apdraud.

Pat enerģētiskie vampīri atzīst, ka ar panākumiem izmanto antenu aktivizēšanas metodi, lai pārvarētu vampīriskās tieksmes un veidotu spēcīgu iekšējo enerģētisko sistēmu. Vēlāk redzēsim, ka daudzus enerģētiskos vampīrus moka neapmierinātība un vainas apziņa. Viņi izmisīgi meklē iespēju atbrīvoties no vampīrisma, kas gadiem ilgi licis viņiem būt atkarīgiem no citu enerģētiskajām sistēmām. Šis ir lielisks risinājums vampīram, kurš vēlas pārvarēt šo tieksmi, tā ir iespēja atklāt bezgalīgos enerģijas krājumus ne tikai sevī, bet arī augstākajā kosmosā. Kad smeļam no abiem krājumiem, paveras neierobežotas iespējas. Aktīvi enerģētiskie vampīri, tāpat kā citi, kas izmanto metodi, gandrīz katru reizi izjūt jaunas enerģijas pieplūdumu, kas ievērojami pārsniedz cerēto. Regulāri praktizējot šo metodi, viņi drīz vien spēj sevi apgādāt ar paša enerģiju, spēku un pilnīgi atbrīvoties no vampīrisma.

Šī metode, līdzīgi kā citi grāmatā aprakstītie paņēmieni, ir lietojama ļoti dažādiem sevis spēcināšanas mērķiem. īpaši iedarbīga tā ir kā atbalsta procedūra, atmetot kaitīgus ieradumus, atbrīvojoties no stresa, pārvarot fobijas, kā arī cīnoties ar nemieru un depresiju. Šajos un citos gadījumos metodi var viegli modificēt, pievienojot spēcīgus ar mērķi saistītus iedomu tēlus un atbilstošus apgalvojumus.

KOPSAVILKUMS

Enerģētiskais vampīrisms "viens pret vienu" ir bieža, bet sarežģīta parādība, kur enerģētiskais vampīrs ielaužas izvēlētā upura enerģijas resursos. Daudzās aptaujās virkne respondentu atcerējās, ka pēc vampīriskiem sociālajiem kontaktiem jutuši vājumu un enerģijas pazemināšanos.

Šajā nodaļā tika analizēts vampīrisma "viens pret vienu" darbības mehānisms un sniegti testi, kas ļauj noteikt vampīriskās tendences attiecībās starp cilvēkiem vispār un pāru attiecībās. Izskatījām personīgās iezīmes, kas saistītas ar vampīrismu "viens pret vienu", un noteicām daudzveidīgos enerģētisko vampīru uzvedības modeļus. Aplūkojām noteiktus partnerattiecību veidus, kam ir nosliece uz vampīrismu, vai tos, kas tam nolemti.

Saistībā ar enerģētisko vampīrismu tika piedāvātas divas pakāpeniskas spēcināšanas metodes. Enerģijas aktivizēšanas metode

izstrādāta, lai veicinātu pilnvērtīgāku iekšējās enerģētiskās sistēmas funkcionēšanu, vienlaikus ar noteiktiem prāta un fiziskiem paņēmieniem nodrošinot tās nemitīgu attīstību. Antenu aktivizēšanas metode izveidota, lai savienotu mūs ar neierobežoto kosmisko enerģiju un panāktu iekšējās enerģētiskās sistēmas pilnīgu saskaņošanos ar augstāko kosmosu. Abām metodēm ir plašas lietojuma iespējas. Tie ir iedarbīgi spēcināšanas un aizsardzības paņēmieni enerģētiskā vampīrisma upuriem un potenciālajiem upuriem. Tie palīdz ari enerģētiskajiem vampīriem, kas, lai atbrīvotos no vampīrisma, vēlas attīstīt stiprāku iekšējo enerģētisko sistēmu.

IV nodaļa
ENERĢĒTISKAIS VAMPĪRISMS UN CILVĒKA AURA

Cilvēka aura ir sarežģīta lielākas enerģētiskās sistēmas sastāvdaļa. Būdama ārējs enerģijas fenomens, kas ieskauj cilvēka ķermeni, aura ir iekšējās enerģētiskās sistēmas centrālā kodola, kas organismā ir saules pinuma apvidū, redzamā izpausme. Redzamā aura un tās iekšējais kodols kopā veido enerģētisko sistēmu, kas savienota ar kosmisko dzīvības spēku, kurš uztur mūsu prāta, fizisko un garīgo eksistenci.

Enerģētiskā vampīrisma izpētei cilvēka aura ir svarīga vairāku iemeslu dēļ. Aura ir interaktīva elan vital, kas ir svarīga mūsu attīstībai un labsajūtai. Ar auru mijiedarbojamies garīgi, fiziski un dvēseliski, savukārt aura mijiedarbojas ar citu cilvēku auru sistēmām. Neaizsargāta aura enerģētiskajam vampīrismam ir ļoti viegli pieejama, turpretī aizsargāta un spēcināta tā ir priekšējā līnija aizstāvībā pret enerģētisko vampīrismu. Pateicoties ilgiem pētījumiem, tagad zinām pietiekami daudz par cilvēka auru, lai maksimāli pastiprinātu tās funkcijas un to efektīvi izmantotu ne tikai kā vairogu pret vampīrismu, bet arī kā nepārvērtējamu izaugsmes resursu.

Šajā nodaļā vispirms aplūkosim cilvēka auras sistēmas dabu un tās saistību ar enerģētisko vampīrismu. Pēc tam izpētīsim veidus, kā redzēt un interpretēt auru. Vēl iepazīsim auras stiprināšanas paņēmienus un izmantošanu izaugsmes veicināšanai.

AURAS SISTĒMAS RAKSTUROJUMS

Nav divu absolūti vienādu cilvēka auras sistēmu. Arējā aura kopā ar enerģētisko kodolu un strukturālajām sastāvdaļām katram indivīdam ir izteikti atšķirīga. Pat katram dvīnim auras sistēma ir atšķirīga kosmiskajā veidolā un funkcijās. Raksturīgākās cilvēka auras iezīmes ir plašais krāsu spektrs, spožums, strukturālās atšķirības, frekvences līmenis, kā arī spēks vai plašums. Katra iezīme ir auras attīstības pakāpes un funkciju rādītājs.

Lai cik neticami liktos, cilvēka auras sistēma sniedz kumulatīvu kosmisko dzīves ierakstu no mūsu eksistences pirmsākumiem. Jau pirms mūsu pirmās inkarnācijas esam eksistējuši kā unikāls dzīvības spēku kopums, kas lemts izaugsmei un diženumam. Daudzās iepriekšējās dzīves un izaugsmes periodi starplaikā starp inkarnācijām — viss ir ierakstīts aurā kā lielā kosmiskā plāna sastāvdaļa. Pat

nākotne ir atspoguļota aurā kā izaugsmes iespējas. Kā saikne ar kosmosu auras sistēma ir enerģiju sniedzošs mehānisms, ar kura palīdzību var piekļūt visiem bezgalīgajiem kosmiskajiem resursiem un sasniegt izaugsmes augstākās robežas.

Cilvēka aura, kā to parasti redz, ieskauj visu ķermeni un plešas ap to, sākot no dažām collām līdz vairāku pēdu lielam laukam. Auras enerģijas, šķiet, tomēr aizstiepjas daudz tālāk par šīm redzamajām robežām, iespējams, aizejot bezgalībā. Ja aura ir mūsu saikne ar kosmosu, tātad tā patiesi var būt neierobežota. Mēs diemžēl pārāk bieži neesam saskarē ar kosmosu un neesam saskaņojušies ar tā spēkpilnajām frekvencēm — stāvokli, kas ne tikai kavē auras sistēmas funkcijas, bet arī palielina jutību pret enerģētisko vampīrismu.

Cilvēka aurā esošās krāsu variācijas var aptvert visu krāsu spektru, pat tās, ko cilvēka acs nespēj saskatīt. Aura parasti sastāv no vienas dominējošās krāsas un noteiktām citu krāsu kombinācijām. Šī krāsa parasti ir spožs enerģētisks lauks vai ietvars, kas apņem visu cilvēka ķermeni. Tomēr tā var būt arī mazāks krāsas laukums, kas atrodas, piemēram, ķermeņa augšējā daļā. Aura dažkārt var sastāvēt no vairākiem krāsu slāņiem, kas apņem visu ķermeni. Tā ir parādība, ko mēdz saukt par varavīksnes auru. Gaiša varavīksnes aura parasti ir augsti attīstīta, saskaņota un sabalansēta. Tās ir īpašības, ko bieži sastop vadoņu un humānistu aurās. Izmantojot numeroloģijas metodi, lai noteiktu vēsturisku personu auras krāsu, pētījumi parādīja, ka Džor- džam Vašingtonam un Viljamam Šekspīram bija varavīksnes aura (sk. grāmatu "Auras enerģija veselībai, dziedināšanai un līdzsvaram"). Lai arī enerģētiskais vampīrisms var būt personām ar gandrīz jebkuras krāsas vai krāsu kombinācijas auru, spoža varavīksnes aura reti sastopama aktīvo enerģētisko vampīru vidū.

Katra cilvēka auras krāsa, kā arī tās spožums norāda uz noteiktām personīgajām īpašībām. Tīra dzeltena krāsa saistās ar augstu inteliģenci un sociālajām spējām, turpretī nespodri dzeltena asociējas ar kavētu intelektuālo un sociālo darbību. Spilgts zaļums aurā norāda uz dziedināšanas spējām un savu iespēju piepildīšanu, savukārt netīri zaļš saistīts ar slimību un apjukumu. Sārtā krāsa aurā signalizē par atjaunošanās spējām, jūtīgumu un altruismu, bet purpurs liek domāt par abstraktām un filozofiskām prāta ievirzēm. Oranžo krāsu bieži redz uzņēmēju un dzīvē tālu tikušu cilvēku aurās. Brūnā krāsa norāda uz praktiskumu, stabilitāti, neatkarību un saistību ar dabu. Dzidra zilā krāsa liecina par mieru un līdzsvaru, nespodri zilā asociējas ar nemieru un depresiju. Pierastais teiciens "man ir skumji" (Ifeel blue), iespējams, atspoguļo intuitīvo zilās krāsas apzināšanos aurā — jo mēs vizuāli uztveram pasauli caur lēcu, kas ir mūs ietverošā aura.

Sarkanā krāsa aurā, kurai īpaša nozīme enerģētiskā vampīrisma pētījumos, ir visai reti sastopama un liecina par emocionāli sakāpinātu

stāvokli. Sarkani uzliesmojumi nereti sastopami ļoti agresīvu enerģētisko vampīru aurās, īpaši neilgi pirms uzbrukuma vai tā laikā. Aktīvu enerģētisko vampīru auras krāsas vienmēr ir nespodras vai netīras. Par sliktu zīmi parasti tiek uzskatīts, ja aurā parādās netīras zaļganpelēkas krāsas plankumi, kas raksturīgi enerģētiskajiem vampīriem pilnbriedā. Augsti attīstītiem enerģētiskajiem vampīriem tie parasti izvietoti krūšu vai vēdera apvidū.

Tāpat kā krāsa, auras struktūra cilvēkiem ir ļoti atšķirīga. īpašā auras struktūra, tāpat kā krāsa, norāda uz noteiktām personas īpašībām. Lūk, daži piemēri, kas raksturo auras struktūru un tās saistību ar enerģētisko vampīrismu.

Enerģijas straumes, dažkārt sauktas par stariem, ir enerģijas stīgas, kas iet uz āru, bet var arī līkumot auras iekšienē. Tāpat kā fiziskā ķermeņa cirkulārā sistēma, tās ir nepieciešamas auras veselībai, apgādājot ar enerģiju visu auras sistēmu. Gandrīz vienmēr enerģētiskajiem vampīriem mēdz būt tikai dažas aktīvas enerģijas stīgas. Auras spēcināšanas paņēmieni var tikt izmantoti, lai atvērtu bloķētos enerģijas vadus un sekmētu brīvu dzīvības spēka enerģijas plūsmu.

Enerģijas puduri ir enerģijas staru tīklojums, kas parasti ir auras ārējā malā. Puduri ir enerģijas koncentrēšanās vieta, kas pilda īpašas funkcijas, piemēram, pastiprinātu enerģijas piegādi un aizsardzību noteiktā auras sistēmas vietā. Pudura krāsa var atklāt, kāda ir tā spēcinošā loma. Piemēram, spilgtas zaļas krāsas puduri ir dziedinošās enerģijas piegādātāji, bet sārtas krāsas puduri saistīti ar atjaunošanās spējām. Lai arī spilgtas krāsas enerģijas puduri tipiskā aurā ir bieži sastopami, tos reti var ieraudzīt enerģētisko vampīru aurā. Kad parādās bezkrāsaini vai tumši puduri, it īpaši samazinātā aurā, tie gandrīz vienmēr ir enerģētiskā vampīrisma signāls.

Gaišas enerģijas punkti aurā norāda uz īpašu spēcinošo iedarbību, arī eņģeļa vai garīgā vadītāja klātbūtni, jo sevišķi tad, ja neparasti spožs punkts parādās ārpus parastajām auras darbības robežām. Raksturīgi — jo punkts ir lielāks un gaišāks, jo lielāka tā spēcinošā ietekme. Es aktīvu enerģētisko vampīru aurās nekad neesmu redzējis enerģijas punktus. Līdz šim nav izdevies izstrādāt sekmīgus paņēmienus gaišo punktu radīšanai aurā.

Tumšie punkti saistās ar auras vājumu vai arī ar durtu ievainojumu pēc enerģētiskā vampīra uzbrukuma. Ap vampīra uzbrukumu radītajiem tumšajiem punktiem parasti apkārt ir pelēcīgs krāsu zudums, kas norāda uz lokalizētu enerģijas trūkumu. Tumšajiem punktiem apkārt dažkārt mēdz būt melnas švīkas, kas, iespējams, ir šķiedras, kas palikušas pēc vampīra nesenā uzbrukuma. Vampīram atkāpjoties, melnās švīkas kādu laiku var darboties kā viņa vīruss, pārņemt visu auru un turpināt no tās izsūkt enerģiju.

Tukšumi ir auras neaktīvās, nefunkcionējošās vietas. Kā neizmantoti laukumi tic liecina par mazspējīgu auru, kas pakļauta ārējiem draudiem, arī enerģētiskajam vampīram. Enerģētiskajiem vampīriem un viņu upuriem aurā bieži parādās tukši ievērojama izmēra laukumi.

Viļņošanās ir riņķveida turbulence aurā. Savienojumā ar krāsas zudumu, viļņošanās aurā norāda uz nemieru, depresiju vai bailēm. Savukārt kopā ar gaišumu tā ziņo par auras enerģijas resursu steidzamu mobilizēšanos, lai stātos pretī draudošajām briesmām. Enerģētiskajam vampīram, kas sagatavojies uzbrukumam, aurā vienmēr parādās bezkrāsaina viļņošanās. Lai pārtrauktu auras viļņošanos un to līdzsvarotu, izstrādāti iedarbīgi paņēmieni, arī auras masāža.

Simetrija. To raksturo līdzsvarota enerģijas izplatība aurā. Simetriska aura liecina par saskaņotību ar kosmosu. Paņēmieni, kas palīdz aurā veidot šo līdzsvaru un saskaņotību, sniedz lielisku aizsardzību pret enerģētisko vampīrismu.

Plaisas ir neregulāri robaini plīsumi vai lūzumi aurā. Ja tiem apkārt ir tumši, bezkrāsaini laukumi, tas liek domāt par enerģētisku aizskārumu. Plaisas bieži sastopamas enerģētisko vampīru aurā. Dažkārt tās var saskatīt upura aurā pēc vampīra nesena uzbrukuma.

Taustekļi ir tumši pagarinājumi ar asiem galiem, kas sniedzas ārpus auras ierastajām robežām. Šo zīmējumu gandrīz vienmēr var sastapt aktīvu enerģētisko vampīru aurā. Vampīra taustekļi ir elastīgi un var tikt izstiepti ļoti tālu, lai pārdurtu upura auru un sūktu no tās enerģiju. Vampīra taustekļu uzbrukums upura aurai var nodarīt smagus bojājumus, arī durtas un dziļas plēstas brūces.

Arkas ir gaišu staru enerģija, kas savieno divas auras. Atšķirībā no taustekļiem, kas ielaužas citu aurās, arkas norāda uz pozitīvu enerģētisku mijiedarbību. Tās bieži redzamas pāru aurās, kuriem ir savstarpēji bagātinošas attiecības. Arkas var novērot ari enerģētiskās dziedināšanas laikā, kā līdzekli dziedinošās enerģijas pārvadīšanai no vienas auras uz otru.

Oreols ir starojošs perimetrs, kas apņem visu auru. Kā gaiša, pilnībā apņemoša sfēra oreols ir labākā aizsardzība pret enerģētiskā vampīra uzbrukumiem. Pirkstu savīšanas metode, ko apskatīsim turpinājumā, ir viens 110 iedarbīgākajiem paņēmieniem, lai mobilizētu aizsargājošo oreolu apkārt aurai. Kad visa metode apgūta, pirkstu savīšanas paņēmienu gandrīz vienmēr var izmantot vampīra uzbrukuma atvairīšanai vai acumirklīgai pārtraukšanai, kad tas sācies.

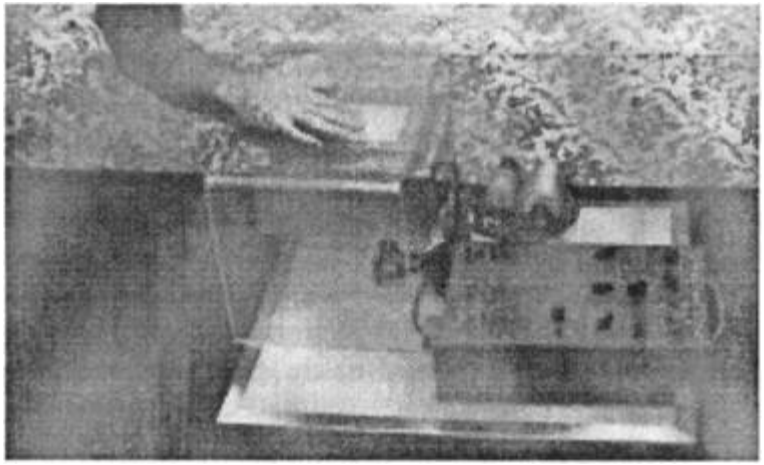
Simetriskās enerģijas formas ir gaišas enerģijas koncentrēšanās visdažādāko ģeometrisko figūru veidā, parasti auras augšējā daļā. Simetriskās formas aurā rada spēcīgas enerģijas, kas veicina veselīgu prāta un garīgo attīstību. Visbiežāk sastopamās figūras ir gaiši apļi un

piramīdas. Spilgti zaļi apļi, kas ģenerē dziedinošo enerģiju, bieži sastopami profesionālu veselības aprūpes darbinieku aurā, kā arī apdāvinātu enerģētisko dziednieku aurā. Piramīdas saistītas ar izpratni par enerģijām un saskaņotību ar kosmosu. Skaisti simetriskas enerģijas formas reti sastopamas aktīvu enerģētisko vampīru aurā.

AURAS FOTOGRAFĒŠANA

Nozīmīgāko ieguldījumu vidū auras pētīšanā var minēt krievu zinātnieku Semjona un Valentīnas Kirlianu agrīno veikumu. Viņu elektromagnētiskā starojuma fotografēšanas procesu, kas pazīstams ar nosaukumu vai koronādizlādes (coronadisharge) fotogrāfiju, kā iespēju saskatīt neredzamo un kā logu uz nezināmo atzinīgi uzņēma daudzi zinātnieki. Vairāki Amerikas zinātnieki secināja, ka Kirliani fotografējuši dzīvības spēka enerģiju, dodot iespēju pilnīgi jaunai pieejai cilvēka auras sistēmas izpētē.

Iedvesmojoties no Kirlianu pētnieciskās darbības, savos pētījumos, izmantojot elektromagnētiskā starojuma fotografēšanu, iekļāvu kontrolējamus laboratorijas eksperimentus, kurus finansēja ASV armija, Ņujorkas Parapsiholoģijas fonds un vairāki privātie atbalstītāji. Mani pirmie pētījumi, kas uzsākti 1976. gadā Atēnu Valsts universitātē, galvenokārt bija vērsti uz kroņveida izlādēšanās (corona-dis- charge) zīmējumu ap labās rokas rādītājpirksta galu. Tagad ir pieejamas ļoti labas auras fotografēšanas metodes, toties manu pirmo pētījumu aprobežošanās ar labās rokas rādītājpirksta gala fotografēšanu deva iespēju radīt eksperimenta apstākļus, kuros varēja nodrošināt nepieciešamo kontroli. Eksperimenta iekārtā bija ierīce spiediena mērīšanai un pirksta virziena noteikšanai, kuru izveidojām mūsu pētījumu vajadzībām (sk. 1. attēlu). Ierīcei bija liela nozīme, jo tā nodrošināja pastāvīgu kontroli pār pirksta virzienu un spiedienu uz pirksta galu, kas fotografēšanas laikā bija uz filmiņas.



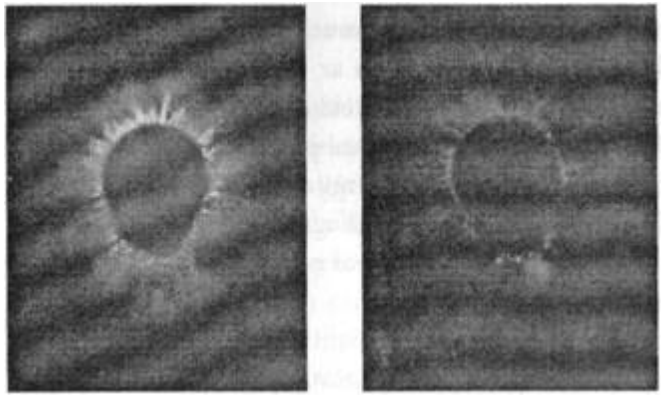
1. attēls. Aprīkojuma uzstādīšana auras fotografēšanai

Šāda kontrole nodrošināja auras, kas ietvēra pirksta galu, šķērsgriezumu. Atkārtotas viena un tā paša indivīda pirksta gala fotogrāfijas ilgstošā laika posmā atklāja auras iezīmju izteiktu nemainību, kurās bija arī tukšumi, stari, plīsumi un puduri. Tā kā auras iezīmes ap pirksta galu ir relatīvi nemainīgas, tās dēvē par personas auras parakstu.

Tikpat nozīmīgs kā auras iezīmju stabilitāte, kas atklājās atkārtotajās pirksta gala fotogrāfijās, bija atklājums, ka auras iezīmes, kuras parādījās labā rādītājpirksta fotoattēlā, bija tādas pašas kā attiecīgā indivīda pilnā aurā. Tas bija secinājums, kas balstījās uz pirkstgala fotogrāfijas salīdzināšanu ar trenētu speciālistu veiktiem auras vērojumiem. Piemēram, ja puduri un tukšumi bija pirksta gala uzņēmumā, tieši tāpat tie bija redzami arī pilnā aurā. Ja pieņemam, ka pirksti ir ķermeņa antenas, lielā līdzība starp auras rakstu ap pirksta galu un visā aurā kļūst saprotama.

Enerģētiskais vampīrisms un aura

Šo agrīno pētījumu rezultātā iegūtās fotogrāfijas sniedza svarīgus atklājumus, kas attiecās uz enerģētisko vampīrismu.



2. attēls. Plaša aura (pa kreisi) pretstatā sašaurinātai (pa labi)

Viena no visbiežāk sastopamajām ar enerģētisko vampīrismu saistītajām pazīmēm ir sašaurināta aura (sk. 2. attēlu). To vidū, kas interaktīvajā aptaujā, kura tika aprakstīta iepriekšējā nodaļā, uzrādīja spēcīgas vampīrisma tendences, fotogrāfijā redzamais zīmējums ap pirksta galu gandrīz vienmēr rādīja sašaurinātu auru. Tāda aura norāda uz enerģijas krājumu nepietiekamību un neattīstītu iekšējo enerģētisko sistēmu, kas ir priekšnoteikums enerģētiskā vampīrisma attīstībai.

Vēl kāda iezīme, kas parasti saistīta ar enerģētisko vampīrismu ir vampīra ēnas fenomens (sk. 3. attēlu). Tai raksturīgs tumšs laukums ap auras ārējo malu kopā ar neparasti gariem taustekļiem, kas sniedzas ārpus normālajām auras robežām. Kā jau minēts, aura ap pirksta galu sniedz ļoti ticamu visas auras raksturojumu. Tāpēc nav pārsteigums, ka, sašaurinātai aurai vai vampīra ēnas fenomenam parādoties pirkstgala fotogrāfijā, tas gandrīz vienmēr rodams arī visā aurā.

Lai arī vampīra taustekļu galvenā funkcija ir izsūkt no upura enerģiju, tie aurai var nodarīt ievērojamus bojājumus. Enerģētiskā vampīra uzbrukuma laikā var novērot taustekļu pieskaršanos aurai, tās pārduršanu vai ieāķēšanos tajā, dažkārt pat no ievērojama attāluma. Kad taustekļi pieskaras aurai, izskatās, ka tie lēnām absorbē enerģiju. Toties iekļūstot aurā, tie var ātri iztukšot auras enerģijas krājumus. Asa taustekļa iekļūšana aurā beidzas ar durtu brūci tajā; turpretim strups tausteklis rada smagu brūci nevienāda plīsuma vai plaisas veidā, pa kuru izplūst auras enerģija. Robains plīsums aurā saistās ar īpaši agresīvu vampīra uzbrukumu, kas izdarīts ar nolūku radīt bojājumu.

3. attēls. Vampīra ēnas fenomens

Daudzi vampīra upuri, kuriem izdarīts durošs uzbrukums aurai, stāsta par īslaicīgām asām sāpēm auras ievainojuma rajonā, turpretī stipra dedzinoša sajūta

bieži pavada vampīra uzbrukumu, kas rada plīsumu aurā. Šīm tūlītējām, lokalizētajām izjūtām parasti seko ilgstošs diskomforts, kas var turpināties vairākas dienas.

Lai cik neticami pirmajā brīdī liktos, vampīra uzbrukums ne tikai rada durtas vai plēstas brūces aurā, bet ievainojuma vietā var atstāt arī mazas melnas švīkas, kas līdzinās atsevišķiem stariem. Tumšās švīkas, kas tiek uzskatītas par vampīra auras fragmentiem, vispirms novērojamas ap atvērtajām auras brūcēm, kas radušās no vampīra taustekļiem. Taču, nokļuvušas ievainojuma vietā, tās ātri var izplatīties upura aurā, radot tā saukto vampīra vīrusu. Kad švīkas redzamas pirkstgala fotogrāfijās, vīrusa fragmenti visā aurā parasti saskatāmi kā tumši reljefi. Vienmēr nesavienojami ar upura auru, vampīra auras fragmenti kā parazīti barojas no upura auras, turpinot patērēt tās enerģiju.

Parasto vampīra vīrusa pazīmju vidū, kā jau var gaidīt, ir enerģijas trūkums un vājums, valdot neskaidrai sajūtai, ka kaut kas nav labi. Nemiers un baisa bezpalīdzības sajūta parādās, kad aura sāk pārklāties ar duļķainu zaļganpelēku plēvi. Par laimi, vīruss nav ilgtspējīgs un tā sekas ir īslaicīgas. Pat tad, ja nekas netiek darīts, vampīriskie fragmenti parasti izšķīst un ar tiem saistītie simptomi dažu dienu laikā izzūd ar noteikumu, ka nenotiek atkārtots vampīra uzbrukums. Ja vīruss un ar to saistītie simptomi turpinās, tos var ātri likvidēt ar paņēmieniem, kas spēcina un attīra auru.

Dažās pāru attiecībās vampīrisms diemžēl ir nepārtraukta parādība, kad viens partneris regulāri ņem no otra enerģiju. Nopietnākos gadījumos vampīra uzbrukums var radīt smagus auras bojājumus, kas var prasīt ilgāku atveseļošanās laiku. It īpaši "aizskarošajās attiecībās" upuriem parādās smagi auras plīsumi. Līdztekus auras bojājumiem upuriem pēc šādām attiecībām gandrīz

vienmēr ir sāpīgs emocionālais mantojums, kurā parasti ietilpst nemiers, neuzticēšanās un nevēlēšanās sākt jaunas attiecības. Vamplriskais partneris savukārt steidzīgi meklē citu viegli ievainojamu upuri.

Pašlaik pieejamas ļoti efektīvas metodes auras novērošanai un vampīra uzbrukuma seku izpētei. Arvien vairāk apgaismotu dziednieku un ārstu visā pasaulē diagnosticēšanai un terapijai (tas ne vienmēr saistīts ar enerģētisko vampīrismu) izmanto ar auru saistītās zināšanas. Kā praktizējošs psihologs es bieži esmu redzējis auras ievainojumus, īpaši personām, kuru attiecības bijušas neveiksmīgas. Sevišķi bieži sastopamas durtas brūces un dziļi nevienādi plīsumi, kas radīti, lai sodītu vai ņemtu virsroku.

Tā kā vampīrisms nelaimīgās attiecībās ir kupli sazēlis, bet ar parastajiem terapijas paņēmieniem bieži vien nepietiek, lai atrisinātu ar vampīrismu saistītās problēmas pāru dziedināšanā, savā klīniskajā praksē esmu iekļāvis programmu "Auras orientēšana un trenēšana". Tajā ir paņēmieni, kas pāriem ne vien palīdz risināt problēmas, bet arī apgūt atbilstošus auras mijiedarbības un aizsardzības paņēmienus. Apbruņoti ar jaunu izpratni un iedarbīgām spēcināšanas metodēm, pēc terapijas viņi gūst piepildījuma un savas vērtības apziņu, pārmaiņas, kas ātri pamanāmas aurā kā atjaunots tās gaišums un plašums.

5. attēls. Spīdošo puduru fenomens

4. attēls. Attālināta tēla fenomens

Auras elektriskā lauka fotogrāfijās dažkārt parādās zīmējums, ko pazīst kā attālināta tēla fenomenu (4. attēls). Tas sastāv no maziem spožas enerģijas punktiem ārpus ierastā auras darbības lauka un norāda uz augstākā plāna vadītāja vai sargeņģeļa klātbūtni. Ļoti spoži enerģijas puduri parastajā auras darbības laukā ir parādība, ko dēvē par spīdošo puduru fenomenu, kas arī norāda uz augstākā plāna ietekmi. 5. attēlā redzams ļoti reti sastopamais spīdošo puduru un no ārējā enerģijas apļa sastāvošā oreola, kas ietver auru, apvienojums. Ja pirksta gala fotogrāfijā parādās attālinātais tēls vai spīdošie puduri, parasti redzamas arī citas liecības par vadošā spēka klātbūtni personas aurā. Piemērs ir mirdzošs oreols, kas parādās auras ārējā malā, visbiežāk ap galvu vai plecu rajonā.

Attālinātā tēla fenomens nesen parādījās kāda pēdējā kursa studenta aurā. Viņš brīvprātīgi piedalījās privāti finansētā pētījumā, kura mērķis bija noskaidrot auras krāsu stabilitāti. Pētījumā vajadzēja sešu nedēļu laikā ik dienas veikt labā rādītājpirksta gala fotografēšanu. Ceturtajā pētījuma nedēļā, ierodoties uz fotografēšanos ar novēlošanos, viņš kā iemeslu minēja uz līkumota ceļa ārpus pilsētas nupat gandrīz notikušu negadījumu. Viņš stāstīja, ka, tuvojoties asam līkumam, pēkšņi sajutis garīgu klātbūtni kā sev uz pleca uzliktu roku un skaidru norādi braukt lēnāk. Students esot nekavējoties bremzējis un par mata tiesu izvairījies no ietriekšanās sabojātā mašīnā, kas bijusi uz šaura tilta aiz ceļa līkuma. Nofotografējot viņa auru, uzreiz pamanīju pirmo reizi skaidri saskatāmu gaišu gaismas punktu "kroņveida izlādēšanās" ārējā laukumā. Pacilāts redzot gaišo tēlu, students to skaidroja kā nepārprotamu gara parādīšanos, kas kopš bērnības bijis viņa vadītājs un aizsargātājs. Attālinātais tēls bija saskatāms viņa auras fotogrāfijās vēl vairāku nākamo dienu laikā.

Gaišie punkti jeb enerģijas puduri var parādīties aurā ne tikai draudošo briesmu laikā, bet arī īpaši grūtos dzīves brīžos vai sarežģītas pārejas periodos, piemēram, darba zaudēšanas un attiecību iziršanas laikā. Gaismas punkti tāpat kā spīdošie puduri nav ļaunu

vēstošas brīdinājuma zīmes, bet gan gaiši mīlestības un aizsardzības apliecinājumi. Tie atklāj kosmisko palīgu klātbūtni, kas rūpējas par mums, vienlaikus atgādinot par neierobežotajām iespējām. Iegūstot pārliecību par šo kosmisko ietekmi, mūsu enerģija un spēks pieaug. Armijas fotogrāfs, kurš palīdzēja manos agrīnajos pētījumos, pamanīja spoža enerģijas pudura parādīšanos savā aurā tūlīt pēc tēva bojāejas negadījumā. Apzinādamies šīs parādības, kas palika aurā vairākas nedēļas, svarīgumu, viņš to vērtēja kā skaidru apliecinājumu garīgai mierinošai klātbūtnei smagā personīgā zaudējuma laikā.

Ir neapšaubāmi pierādījumi tam, ka attālināto tēlu un puduru krāsa skaidri norāda uz to mērķi un spēcināšanas funkcijām. Zaigojoši zaļi punkti un puduri gandrīz vienmēr nozīmē dziedinošo enerģiju. Ja tie saskatāmi nopietni slima cilvēka aurā, punkti parasti tur paliek visā atveseļošanās periodā un dažkārt vēl labu laiku pēc tam. Kad tos atrodam cilvēku aurā, kas garīgi cieš vai bēdājas, punkti norāda uz augstākā plāna būtņu garīgo mierinošo atbalstu. Kā jau iepriekš minēts, koši zaļš kā visā aurā dominējošā krāsa norāda uz dziedinošās enerģijas pārpilnību. Tā ir krāsa, ko visbiežāk redzam veselības aprūpes profesionāļu un talantīgu enerģētisko dziednieku aurās.

Augstākā plāna resursi, kā vēlāk atklāsim, ir viena no labākajām aizsardzības iespējām pret enerģētisko vampīrismu. Taču vairāk par aizsardzību tie dod iespēju paplašināt savas iespējas un sasniegt pilnīgi jaunu izaugsmes un apgaismības līmeni. Saņemot pieeju kosmosa augstāko plānu resursiem, mēs spējam pāraugt pašreizējās robežas un saskatīt pilnīgi jaunu nozīmi dzīvei.

AURAS APSKATE

Spējai redzēt auru ir izšķiroša nozīme enerģētiskā vampīrisma izpētē. Tāpat kā auras fotografēšana, tās apskate var palīdzēt identificēt aktīvu enerģētisko vampīrismu vai noslieci uz to, vienlaikus arī norādot pretdarbības paņēmienus. Piemēram, auras apskate var parādīt īpaši jutīgās vai vājās vietas, piemēram, lūzumus vai tukšumus, dodot iespēju tās labot. Auras apskate var arī atklāt, ka tā ir ļoti sašaurināta, un tas norāda, ka ir spēcīgi izteikta nosliece uz enerģētisko vampīrismu. Šādā aurā pastāv enerģijas deficīts, tā liecina par vāju, saspringtu sistēmu ar ļoti mazām pretošanās spējām vampīrismam.

Līdztekus tās izmantošanai diagnosticēšanā un dziedniecībā, auras apskate ir būtiska metožu sastāvdaļa, kas izstrādātas augstāko kosmisko resursu sasniegšanai, kam ir ļoti liela nozīme auras spēcināšanā. Mijiedarbojoties ar dzīvības spēka enerģijas kosmisko dimensiju, mēs varam tikt bagātīgi apgādāti ar vistīrāko un spēcīgāko enerģiju. Savienojoties un saskaņojoties ar šo dimensiju, mēs tiekam pilnībā spēcināti un aizsargāti pret enerģētiskā vampīrisma vai jebkura cita negatīva spēka uzbrukumiem. Auras redzēšana dod iespēju nepastarpināti vērot, kā šīs metodes to iespaido.

Savā laboratorijā izstrādājot pretdarbības un aizsardzības paņēmienus, mēs regulāri izmantojām auras novērošanu. Apskatot auru pirms, pēc un dažkārt attiecīgās metodes lietošanas laikā, guvām iespēju to pārskatīt un noslīpēt, lai palielinātu metodes iedarbīgumu. Mūsu pētījumi nemainīgi parādīja, ka spēja redzēt metodes radīto efektu palielina tās iedarbīgumu. Tāpēc nav brīnums, ka auras apskate bieži tiek iekļauta kā neatņemama auras spēcināšanas procedūras sastāvdaļa.

Auras redzēšanas paņēmieni pieejami plašā izvēlē, lai aplūkotu savu, kā arī citu personu auru. Viena no efektīgākajām, lai redzētu citu cilvēku auru, ir perifērā skatiena metode, bet, lai redzētu savu auru, rokas auras apskates metode. Abās metodēs iesaka izmantot dabisko dienas gaismu vai maigu netiešu apgaismojumu un neitrālu fonu. Ikvienai metodei parasti pietiek ar vienu izmēģinājumu, lai pilnībā ieraudzītu auru ar visām tās krāsām un raksturīgajām iezīmēm. Nepieciešamas tikai sekundes, lai kādu no tām lietotu. Reiz apgūtas, šīs metodes ir izmantojamas gandrīz jebkuros apstākļos.

Perifērā skatiena metode

Šī metode, izstrādāta mūsu laboratorijās, rada parādību, kas pazīstama kā balināšanas efekts, lai ieraudzītu auru, kas apņem citu personu. Balināšanas efekts ir optiska ilūzija, kurā ap objektu ir pienaini balts blāzmojums, kas rodas, vispirms paskatoties tieši uz objektu un tad lēnām paplašinot perifēro redzi līdz tās galējai robežai. Perifērā skatiena metodē, lai radītu balināšanas efektu, par fokusa punktu tiek izmantota subjekta piere, kur pēc tam parasti dažu sekunžu laikā parādās krāsaina aura. Tad uzmanību var pievērst tieši aurai un tās dažādajām iezīmēm, arī krāsai un struktūrai.

Šīs metodes laikā apskatāmajai personai jābūt apmēram desmit pēdu attālumā no vērotāja un kādas divas pēdas no baltas, matētas fona sienas vai ekrāna. Lūk, šīs metodes apraksts.

Pirmais solis. Atbrīvošanās. Pirms auras apskates veltiet dažus mirkļus, lai pamazām atslābinātos, domās pārlūkojot savu ķermeni, sākot no pieres un pamazām virzienā uz leju. Iztēlojieties, ka šo procesu pavada maigs mirdzums, palīdzot ķermenim pilnīgi atbrīvoties. Uz brīdi apstājieties sasprindzinātajās un savilktajās vietās, ļaujot, lai tās pārņem maigā relaksējošā gaisma. Turpiniet šo procedūru, līdz ķermenis pilnībā atbrīvojies, un klusi apgalvojiet: "Tagad esmu pilnīgi atbrīvojies."

Otrais solis. Perifērais skatiens. Brīdi lūkojieties uz izpētes objekta pieri un lēnām paplašiniet sānu redzi, ietverot visu tā apkārtni. Kad sasniegta sānu redzes galējā robeža, ļaujiet acīm nedaudz iziet no fokusa. Jūs sasniegsiet balināšanas efektu, un izpētes objektam apkārt būs pienaini balta blāzma.

Trešais solis. Auras fokusēšana. Acis atkal ir fokusā, un atkal skatieties uz izpētes objekta pieri. Gandrīz uzreiz kļūs redzama aura.

Ceturtais solis. Auras apskate. Tagad esat gatavs koncentrēt uzmanību uz auru ar tās neskaitāmajām specifiskajām iezīmēm, arī krāsu, plašumu un strukturālajām īpatnībām. Ja acis vērošanas laikā nogurst, uz mirkli tās aizveriet vai bridi novērsiet skatu no objekta. Ja aura apskates laikā sāk izgaist, uz mirkli aizveriet acis un atkārtojiet procedūru.

Perifērās redzes metode ļoti palīdz tiem, kas nekad nav redzējuši cilvēka auru, kā arī tiem, kam ir grūtības uztvert auras krāsas. Tie, kuri, izmantojot citas metodes, cenšas saskatīt auru un teic, ka ap izpētes objektu redz tikai bezkrāsainu blāzmu, iespējams, piedzīvo balināšanas efektu. Ar perifērā skatiena metodes palīdzību viņiem parasti izdodas pirmo reizi sasniegt nākamo līmeni, kurā var redzēt pilnu auru ar tās krāsām un citām būtiskām iezīmēm.

Perifērā skatiena metode ir ļoti svarīgs palīgs, lai noteiktu auras bojājumus kas radušies enerģētiskā vampīra uzbrukumā. Lokalizēts tumšs plankums ikvienā auras vietā gandrīz vienmēr ir norāda uz vampīra dzēlienu, kura laikā aura ir pārdurta un no tās izsūkta

enerģija. Arī tumšas plaisas un atvērti griezumi (incīzijas) aurā var liecināt par uzbrukuma postošo dabu. Robaini plīsumi bieži rodas, uzbrūkošā vampīra āķveida tausteklim uzplēšot auru un to saplosot. Gludas grieztas brūces var norādīt uz uzbrukumu, kurā ar asu kā žilete vampīra taustekli apzināti tiek izdarīts griezums aurā, lai no tās izplūstu enerģija. Plīsumi un grieztas brūces aurā nereti ir nežēlīga uzbrukuma sekas, kas izdarīts ar nolūku nodarīt postu aurai, nevis iegūt no tās enerģiju. Šādus nopietnus bojājumus parasti izdara atriebīgi enerģētiskie vampīri, greizsirdības vai atriebības vadīti. Ja nenotiek pareiza iejaukšanās, auras plīsumi un grieztās brūces var kļūt par ilgstošiem ievainojumiem, caur kuriem no auras aizplūst enerģija pat tad, ja nenotiek atkārtoti vampīra uzbrukumi.

Rokas auras apskates metode

Savas auras apskatei ir būtiska nozīme enerģētiskajā vampīrismā, jo tā var identificēt trūkumus aurā un sekmēt uzlabošanas paņēmienu izmantošanu. Taču sava auras apskate un raksturīgo iezīmju skaidrošana prasa strukturētu metodi, kas vienlaikus ir objektīva un droša. Rokas auras apskates metode atbilst šīm prasībām. Tā izstrādāta mūsu laboratorijās. Metode balstās uz pētījumiem, kuros auras apskates rezultātus salīdzināja ar tās fotogrāfiskajiem attēliem, kā arī pieredzējušu speciālistu veikto auras apskati. Rokas auras apskates metode ir izpētītākā un drošākā no visām pieejamajām metodēm savas auras, kura parādās ap plaukstu un apakšdelmu, apskatei.

Ja auras zīmējums, kas redzams labās rokas rādītājpirksta fotogrāfijā, reprezentē pilnu auru, jāsecina, ka aura, kas apņem visu plaukstu un apakšdelmu, pārliecinoši var norādīt uz visas auras raksturu. Sašaurināta aura ap plaukstu un roku norāda uz sašaurinātu auru ap visu ķermeni. Līdzīgi arī nemierīga aura ap plaukstu un roku norādīs uz turbulenci visā auras sistēmā. Tādas specifiskas iezīmes kā tukšumi, švīkas un puduri, saskatīti aurā ap plaukstu un apakšdelmu, būs redzami arī citās auras vietās.

Rokas auras apskates metode dažās sekundēs ļauj ieraudzīt auru. Iepazīstieties ar metodi.

Pirmais solis. Atslābināšanās. Dažas reizes dziļi ievelciet elpu un lēnām izelpojiet, cenšoties atbrīvoties no aktīvām domām. Ļaujiet sev pamazām arvien vairāk atslābināties, sākot ar pieres muskuļiem, un, pamazām virzoties uz leju, pilnīgi atbrīvojiet visu ķermeni.

Otrais solis. Pirkstu izplešana. Izstiepiet vienu roku un turiet to ar delnu uz augšu rokas stiepiena attālumā ar viegli izplestiem pirkstiem pret gaišu fonu.

Trešais soli. Vizualizčšana. Iedomājieties mazu punktu, kas ir laukumā starp īkšķi un rādītājpirkstu.

Ceturtais solis. Cieša skatīšanās. Cieši raugieties uz iedomāto punktu, līdz parādās aura — vispirms kā bālgana blāzma ap īkšķi un rādītājpirkstu, tad krāsaina ap plaukstu un apakšdelmu. Ja šā soļa laikā nogurstat, mirkli atpūtieties un pēc tam atsāciet cieši raudzīties.

Piektais solis. Auras apskate. Novirziet skatienu no iedomātā punkta tieši uz auru un pievērsiet uzmanību tās unikālajām iezimem, īpaši auras krāsai, struktūras īpatnībām un plašumam.

Mūsu pētījumi parādīja, ka citu cilvēku vai savas auras apskate veicina iekšējo resursu, arī psihes spēju stimulēšanu. Talantīgi mediji bieži vispirms apskata personas auru kā līdzekli savu ekstrasensa spēju aktivizēšanai, arī gaišredzības, paredzēšanas un telepātijas. Daudzi enerģētiskie dziednieki regulāri izmanto auras apskati kā dziedināšanas procesa sastāvdaļu, it īpaši, ja tas saistās ar centieniem piepildīt personas auru ar jaunu dziedinošu enerģiju. Kad aura kļuvusi redzama, viegli var veikt dažādas uzlabošanas procedūras.

AURAS UZLABOŠANA

Sašaurināta aura ir galvenā pazīme, kas norāda uz enerģētisko vampīrismu. Sašaurināta aura nozīmē, ka tā ir divējādi jutīga: i) tāda aura ir viegls mērķis enerģētiskā vampīra uzbrukumiem, jo tai ir maz vai pavisam nav pretošanās un aizsardzības spēju; 2) ar šādu auru apveltītu cilvēku rīcībā ir tikai neliels enerģijas daudzums, tāpēc viņiem ir tendence kļūt par enerģētiskajiem vampīriem. Visi apstākļi, kas turpina novājināt auru — finansiālie zaudējumi, slimības, stress, sāpīgas pārmaiņas —, to arvien vairāk sašaurina, padarot vēl ievainojamāku.

Sašaurinātu auru turpina pavājināt mazi tumši plankumi, ko parasti atrod enerģētisko vampīru aurā. Tie ir kā parazīti, kas piesūcas sašaurinātajai auras sistēmai un barojas no tās. Šis ir stāvoklis, kas ir tuvs parazītiskajam vampīrismam. Lai arī par tumšo plankumu izcelsmi tiek diskutēts, ir uzskats, ka tie saistās ar atstumtību, apvainojumu, traumējošiem notikumiem un, iespējams, ar vampīra uzbrukumu. Tiem ir tendence auru sašaurināt, it īpaši, ja ir parādījušies jaunībā.

Pelēcīgs krāsas zudums ir vēl viena sašaurinātas auras iezīme.

Personas ar šādām auras īpatnībām bieži ir pesimistiskas, nedrošas un aizdomu pilnas. Ja krāsas zudums ir savienots ar samazinātu, tumšiem plankumiem klātu auru, mums ir darīšana ar

traģisku triju sastāvdaļu formulu, kas norāda uz ļoti lielu neaizsargātību pret enerģētisko vampīrismu.

Auras atbrīvošanas metode

Auras atbrīvošanas metode radīta, lai sniegtu enerģiju sašaurinātai aurai, ar spožu enerģiju aizvietojot krāsas zudumu un tumšos plankumus. Tā efektīvi darbojas arī tumšo fragmentu izšķīdināšanai, kas aurā saistās ar vampīra vīrusu. Kā metode, kas saistīta ar izaugsmi un enerģijas radīšanu sevī, tā vingrina auras iekšējo kodolu, attīra aizsērējušos enerģijas kanālus un bagātīgi piepilda auru ar gaišu enerģiju. Atjaunota, sabalansēta aura spēj pretoties visiem ārējiem vampīrisma draudiem. Ja šī metode apgūta, tā pilnībā iznīcina noslieci uz vampīrismu, lai arī cik izteikta tā būtu. Iegūto rezultātu var nostiprināt ar citām metodēm, kas veidotas, lai stiprinātu auru un sniegtu tai enerģiju.

Šī metode ir atšķirīga no lielākās daļas citu auras stiprināšanas paņēmienu, jo tajā iekļauta intuitīvā auras uztveršana, kas paredz gaišredzību — pilnas auras uztveri ar psihes palīdzību.

Pirmais solis. Iepriekšējā auras apskate. Sāciet ar rokas auras apskates metodi, kas aprakstīta iepriekš, lai redzētu auru ap savu plaukstu un apakšdelmu.

Otrais solis. Intuitīva auras uztveršana. Kad aura kļūst redzama, lieciet lietā intuitīvās spējas, lai redzētu pilnu auru, sev atgādinot, ka aura ap jūsu plaukstu un apakšdelmu pārstāv visu auru.

Aizvērtām acīm ļaujiet intuīcijai atklāt pilnu auru ar tās daudzajām iezīmēm — krāsu, puduriem, plaisām, stariem, izmēru. Veltiet nepieciešamo laiku, lai aura domās kļūtu skaidri saskatāma. Atgādiniet sev, ka tā pilnībā pakļaujas jūsu intuīcijai. Nosakiet katru problēmu vai vājo vietu auras sistēmā, ari auras bojājumus, kas radušies no enerģētiskā vampīra uzbrukuma. Šis solis var prasīt iemaņas, bet redzēsiet, ka pamazām kļūst arvien vieglāk intuitīvi skatīt auru.

Trešais solis. Atslābināšanās. Kad esat intuitīvi aplūkojis auru, atlaidieties ērtāk un ļaujiet sev pilnībā atslābināties, domās pārlūkojot savu ķermeni, sākot no pieres uz leju, atbrīvojoties no sasprindzinājuma. Izplatoties atslābumam, sāciet dziļi un ritmiski elpot. Iedomājieties, ka ieelpojat gaišo, mierīgo atbrīvotības enerģiju un izelpojot izmetat sasprindzinājumu un nemieru. Ļaujiet rūpēm aizlidot kā baloniem, kas aizpeld lēnā vēja pūsmā, līdz izgaist skatam. Domājiet par to, ka, turpinot dziļi un ritmiski elpot, laiks sāk ritēt lēnāk.

Ceturtais solis. Intuitīva auras uztveršana. Tāpat kā pirmajā solī, atkal vizualizējiet pilnu auru kā auras ap plaukstu un apakšdelmu turpinājumu. Atkal pievērsiet uzmanību auras robežām un strukturālajām iezīmēm, pamanot visas vājās vietas, tumšos plankumus vai krāsas zudumu.

Piektais solis. Auras vingrināšana. Atkal pievērsiet uzmanību elpošanai. Turpinot dziļi un ritmiski elpot, ļaujiet aurai ieelpas laikā izplesties un izelpas laikā sašaurināties. Pievērsiet uzmanību tam, kā izplešanās/sašaurināšanās process pilda auru ar enerģiju, aizskalojot netīro krāsu pārpalikumu un aizstājot to ar gaišu enerģiju. Sajūtiet, kā tumšie puduri pamazām izšķīst un tukšumi piepildās ar jaunu gaišu enerģiju. Vienmērīgi ieelpojot un izelpojot, ļaujiet auras kodolam ritmiski pulsēt reizē ar elpošanu, pilnībā piesātinot to ar enerģiju un saskaņojot, līdz aura sasniegusi maksimālās robežas.

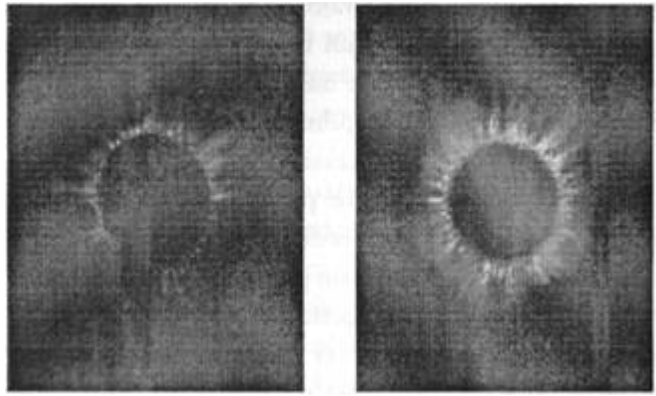
Sestais solis. Auras apskate pēc uzlabošanas. Atkal lietojiet rokas auras apskates metodi, lai redzētu savu auru. Pievērsiet uzmanību tās atjaunotajam spožumam un paplašinātajām robežām.

Septītais solis. Auras enerģetizēšanas atslēga. Savu auru varat paplašināt, saskaņot un piepildīt ar enerģiju, dziļi ieelpojot un lēni izelpojot, vienlaikus sajūtot, kā ieelpojat mierīgas atbrīvotības gaišo enerģiju un izelpojat tumšās sasprindzinājuma un nemiera paliekas.

Pārliecinieties par spēju izmantot šo ērto paņēmienu ik reizi, kad nepieciešams aktivizēt visas procedūras efektu.

Mēģinot novērtēt auras atbrīvošanas metodes iedarbīgumu desmit pētījuma dalībniekiem pirms un pēc procedūras, veicām labā rādītājpirksta gala fotouzņēmumus. Visos uzņēmumu pāros bija ievērojamas pārmaiņas. 6. attēlā redzams, ka procedūra ne tikai padarīja auru spožāku, bet arī to paplašināja. Aurai kļūstot spožākai un plašākai, bezkrāsainās vietas izgaisa un pelēcīgie plankumi kļuva gaiši. Pieredzējušiem auras speciālistiem, aplūkojot to pirms un pēc procedūras, atklājās, ka tādas pašas izmaiņas vērojamas visā aurā. Šīs pārmaiņas redzamajā aurā liecina par atjaunotu, pilnībā funkcionējošu iekšējo auras kodolu ar spējām radīt anti-vampīru enerģiju un izplatīt to visā auras sistēmā.

Masāža auras pašaizsardzībai



6. attēls. Auras atbrīvošanas metode: pirms (pa kreisi) un pēc tās (pa labi)

Ļoti efektīva metode, kas aurai dod enerģiju un aizsargā pret enerģētisko vampīrismu, ir masāža auras pašaizsardzībai. Šis paņēmiens, ko katrs pats var veikt, vingrina visu auras sistēmu un aktivizē iekšējās aizsardzības spējas. īpaši labi tā iedarbojas uz auras saskaņošanu un sabalansēšanu. Vairākas citas auras masāžas metodes jāveic pieredzējušiem auras masāžas speciālistiem, toties masāžu auras pašaizsardzībai viegli var izpildīt katrs pats. Tā neprasa iepriekšējas zināšanas un praksi auras masāžas tehnikas lietošanā.

Masāža auras pašaizsardzībai balstās uz vienkāršo pieņēmumu, ka iedarbība uz lokālu, bet svarīgu vietu aurā var iespaidot to kopumā. Tāpat kā vampīra uzbrukums kādā noteiktā auras punktā var atstāt pēdas visā aurā, ari noteikti auras masāžas paņēmieni, kas vērsti uz konkrētu tās rajonu, var dot enerģiju un spēcināt visu auru. Masāžā auras pašaizsardzībai tiek izmantoti divi paņēmieni — pulksteņrādītāja virzienā un pretēji pulksteņrādītāja virzienam, kas radīti, lai vingrinātu un iedarbinātu auras iekšējo kodolu, kas ķermenī ir saules pinuma rajonā. Vērsta uz auras visdziļāko kodolu, šī metode ne tikai palielina visas auras enerģiju, tā rada ari frekvenci, kas efektīvi atvaira enerģētisko vampīrismu ikvienā tā izpausmes formā. Visas procedūras laikā tiek masēta vienīgi aura — jebkurš fizisks kontakts ar ķermeni var pārtraukt tās spēcinošo iedarbību. Lūķ, šīs metodes apraksts.

Pirmais solis. Masāža pulksteņrādītāja virzienā. Atbrīvoti sēžot vai esot pusguļus stāvoklī, rokām ērti novietotām gar sāniem, kādu bridi iztēlojieties auru, kas apņem jūsu fizisko ķermeni, un spožo, enerģiju dodošo auras kodolu, kas ir saules pinumā. Novietojiet labo roku ar delnu uz leju dažus centimetrus virs saules pinuma un sāciet masēt auru ar nelielām apļveida kustībām pulksteņrādītāja virzienā. Pakāpeniski paplašiniet cirkulāro auras masāžu, ietverot lielāku ķermeņa rajonu ap saules pinumu. Sajūtiet, kā enerģija griežas pulksteņrādītāja virzienā vispirms ap saules pinumu, pēc tam izplešas,

ieskaujot krūtis un vēdera lejasdaļu. Pēc kāda brīža pārtrauciet masāžu un nolaidiet roku gar sāniem, turpinot sajust enerģijas virpuļošanu ķermeņa vidusdaļā.

Otrais solis. Masāža pretēji pulksteņrādītāja virzienam. Labajai rokai esot gar sānu, uzlieciet kreiso roku ar plaukstu uz leju dažus centimetrus virs saules pinuma un sāciet masāžu pretēji pulksteņa rādītāja virzienam, lai izraisītu šādu kustību aurā. Sāciet ar nelielām apļveida kustībām pretēji pulksteņrādītāja virzienam. Tāpat kā iepriekš paplašiniet masāžas rajonu, lai ietvertu lielāku laukumu ap saules pinumu. Sajūtiet enerģiju virpuļojam pulksteņa rādītājam pretējā virzienā vispirms ap saules pinumu, pēc tam izplešoties un ietverot krūtis un vēdera lejasdaļu. Pēc brīža pārtrauciet masāžu, nolieciet kreiso roku gar sāniem, turpinot sajust virpuļojošo enerģiju ķermeņa vidusdaļā.

Trešais solis. Atkārtotā masāža. Turpiniet vingrināt savu auras sistēmu, atkārtojot pirmo un otro soli, kā iepriekš aprakstīts. Masāžas laikā domājiet par auras iekšējo kodolu kā spēcīgu enerģijas ģeneratoru. Ievērojiet, kā auras centrā rodas enerģija un izplatās pa visu auras sistēmu, ieskaujot ķermeni spēcīgā gaišas enerģijas vairogā.

Ceturtais solis. Sabalansēšana un saskaņošana. Lai sabalansētu un saskaņotu auras jaunās enerģijas, aizveriet acis un ar abu roku pirkstu galiem pieskarieties deniņiem, sajūtot, kā vibrējošā enerģija pārņem visu būtni.

Piektais solis. Enerģijas saņemšanas apstiprinājums. Apstipriniet vingrinājuma spēcinošo iedarbību. Piemēram: "Esmu enerģijas pilns un spēcināts. Visdziļākā manas būtnes daļa tagad ir sabalansēta. Mani ieskauj spēcīgs enerģijas vairogs. Esmu drošībā un aizsargāts."

Sestais solis. Enerģetizēšanas atslēga. Apstipriniet spēju aktivizēt visas procedūras spēcinošo iedarbību, aizverot acis un ar pirkstu galiem pieskaroties deniņiem, vienlaikus iztēlojoties spožu ārējo vairogu, kas ietver visu jūsu auru.

Tāpat kā pēc citām spēcināšanas procedūrām, masāžas auras pašaizsardzībai efektu var redzēt, apskatot auru ar rokas auras apskates metodi neilgi pirms un tūlīt pēc masāžas. Masāža paplašina auru un padara to spožāku. Ja procedūra tiek atkārtota katru dienu, auras krāsas kļūst košākas, ļaunu vēstošas strukturālas iezīmes, piemēram, plīsumi un tukšumi drīz izzūd.

Masāža auras pašaizsardzībai ne tikai to stiprina, bet ir ļoti noderīga enerģētiskā vampīra uzbrukuma radīto bojājumu likvidēšanai. īpaši labi šai korekcijas metodei padodas durtie ievainojumi ar bezkrāsainajiem laukumiem ap tiem. Pat tad, ja precīzi nav zināma ievainojuma vieta, procedūrai ir tendence piepildīt bojāto rajonu ar dziedinošu enerģiju un bezkrāsaino laukumu ap to aizstāt ar

jaunu spožu enerģiju.

Šīs procedūras enerģetizēšanas atslēga (sestais solis) — pieskaršanās deniņiem, kas apvienota ar attiecīgu iztēles spēju radītu tēlu, ir ērta un iedarbīga. Pēc pietiekami ilgas procedūras praktizēšanas, atslēgas paņēmiens spēj aizsargāt un sniegt aurai enerģiju. Saspringtā vai draudošā situācijā tas uzreiz var radīt drošību un labsajūtu.

Pirkstu savīšanas metode

Pirkstu savīšanas metode ir viena no populārākajām un pētījumos plaši lietotajām metodēm cilvēka auras sistēmas aizsargāšanai. Tā izveido spēcīgu ārējo starojošas enerģijas vairogu, parasti sauktu par oreola efektu. Oreola efekts aizsargā auru pret enerģētiskā vampīrisma uzbrukumiem, kā arī pret citu naidīgu spēku iedarbību. Līdztekus auras sistēmas aizsardzībai šī daudzfunkcionālā metode kalpo vēl vismaz trim citiem mērķiem. Tā līdzsvaro iekšējo enerģētisko sistēmu, saskaņojot to ar augstākā kosmosa enerģijas avotiem; rada atbrīvotības un iekšējas labklājības stāvokli; tā veido motivāciju un veicina sekmīgu plaša spektra personīgo mērķu sasniegšanu. Auras apskate pēc izvēles ir iekļauta procedūras sākumā un beigās (pirmais un septītais solis). Šie izvēles soļi būtiski neietekmē procedūras efektivitāti.

Pirmais solis. (Pēc izvēles.) Iepriekšēja auras apskate. Lietojot rokas auras apskates tehniku, aplūkojiet auru, pievēršot uzmanību katrai vājajai vietai vai sašaurinājumam.

Otrais solis. Izzinoša relaksācija. Atrodiet ērtu vietu un veltiet kādu bridi, lai apzināti atbrīvotu ķermeni, sākot ar pieres muskuļiem un lēnām virzoties uz leju. ŠI procesa laikā ļaujiet, lai katra šķiedra un cīpsla kļūst brīva un vaļīga. Iztēlojieties, ka sasprindzinājums kā migla atstāj ķermeni, lēnām paceļas gaisā un izgaist.

Trešais solis. Pirkstu savīšana. Salieciet kopā roku īkšķus un vidējos pirkstus, izveidojot divus apļus. Tad savienojiet rokas, lai veidotos savīti apļi.

Ceturtais solis. Apgalvojums. Ta turiet rokas un apgalvojiet: "Mani pilnībā apņem spēcīga enerģija. Esmu iekšējā līdzsvarā un pilnīgā saskaņā ar augstāko kosmosu. Esmu pasargāts, drošībā un nepieejams ļaunumam."

Piektais solis. Kosmiskās enerģijas uzņemšana. Atbrīvojiet rokas, pavērsiet plaukstas uz augšu un iztēlojieties gaišus tīras enerģijas starus no augstāka kosmosa ieplūstam delnās un piepildām jūs. Apstipriniet: "Esmu vienots ar kosmosu. Man tagad ir pieejams viss izplatījuma spēks." Nosauciet savus īpašos mērķus un apstipriniet,

ka sekmīgi tos sasniegsiet.

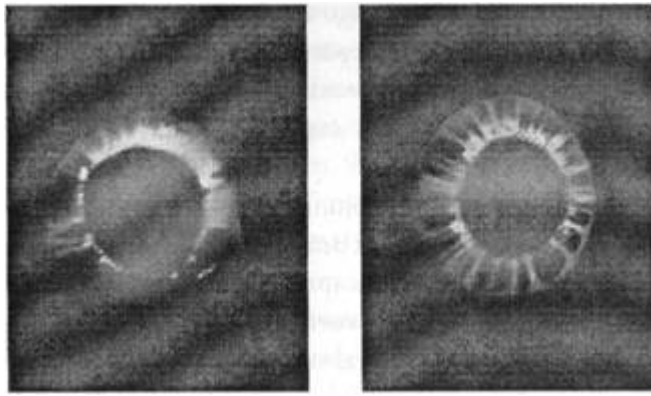
Sestais solis. Pirkstu savīšanas atslēga. Izsakiet apgalvojumu, ka, izmantojot pirkstu savīšanu kā atslēgu, spējat acumirklī aktivizēt visas procedūras spēcinošo efektu.

Septītais solis. (Pēc izvēles.) Auras apskate pēc procedūras. Atkal, izmantojot rokas auras apskates metodi, aplūkojiet savu auru. Pievērsiet uzmanību pārmaiņām aurā, it īpaši palielinātajam spožumam un izmēriem. Ar laiku spēsiet uztver oreola efektu — gaišas enerģijas starojumu, kas apņem un aizsargā auras sistēmu.

Labās rokas rādītājpirksta gala elektromagnētiskā starojuma fotogrāfijas, izdarītas pirms un pēc procedūras, gandrīz vienmēr parādīja oreola efektu pēc tās. Šis ir pārejošs, bet neiedragājams bruņojums, kas ir viens no vislabākajiem aizsargiem pret draudošajām enerģētiskā vampīrisma briesmām. Ar perifērā skatiena metodi jūs varat novērot oreola efektu, kad tas parādās citu cilvēku aurā.

Šī viegli apgūstamā pirkstu savīšanas procedūra ir viena no spēcīgākajām metodēm auras aizsardzībai pret enerģētiskā vampīra uzbrukumu un, ja tas sācies, tā steidzamai apturēšanai. Ikviens, arī garīgo kaišu dziedinātāji, kas bieži strādā ar pacientiem, disponētiem uz enerģētisko vampīrismu, var izmantot šo aizsardzību, ko sniedz minētā procedūra un nemanāmā pirkstu savīšanas atslēga, kuras veikšanai nepieciešamas vien sekundes. Es regulāri lietoju šo spēcināšanas atslēgu un saviem pacientiem un studentiem vienmēr cenšos iemācīt visu procedūru pilnībā kā nepārvērtējamu spēcināšanas metodi. (Sk. 7. attēlu.)

Pirkstu savīšanas metode, lai arī izveidota galvenokārt cīņai ar enerģētisko vampīrismu, ir lielisks spēcināšanas paņēmiens arī daudzu citu mērķu sasniegšanai, piemēram, atmiņas un koncentrēšanās spēju uzlabošanai, stresa mazināšanai, baiļu pārvarēšanai un pašcieņas veidošanai. Kad metode apgūta, ērto pirkstu savīšanas paņēmienu var izmantot gandrīz jebkurā laikā un vietā, lai uzreiz aktivizētu kādu no metodes daudzajām funkcijām. Koledžas studenti, kas mācījās manā kursā, izmantoja šo spēcināšanas atslēgu, lai pārvarētu lampu drudzi, labāk atbildētu eksāmenos un paātrinātu mācību vielas apgūšanu. Tāpat kā citas iepriekš aprakstīto spēcināšanas metožu atslēgas, pirkstu



7. attēls. Oreola efekts: pirms (pa kreisi) un pēc tā (pa labi)

savīšanas paņēmienu var izmantot svarīga eksāmena, darba intervijas vai publiskas uzstāšanās laikā (nosauktas tikai dažas no daudzajām iespējām).

Vienkāršais žests ir tik nemanāms un viegli izpildāms, ka tas kļuvis populārs skatuves mākslinieku, politiķu, ministru, TV reportieru un citu publisku personu vidū. Daudzi profesionāli sportisti, lai uzlabotu rezultātu, izmanto šo spēcināšanas atslēgu pirms sacensībām un arī to laikā. Viņi ir pārliecināti, ka daudzos sporta veidos paņēmiens atraisa enerģijas rezerves, kas paildzina un uzlabo koncentrēšanās spējas, kā arī koordināciju un precizitāti.

Kosmiskās savienošanās metode

Centienus enerģetizēt un spēcināt auru vienmēr bagātina atziņa par mūsu kosmisko izcelsmi un pārliecība par augstākajiem kosmiskajiem spēka avotiem. Metodes, kas saskaņo auras sistēmu ar kosmosu, spēj efektīvi līdzsvarot tās funkcijas, savienojot auras sistēmu ar neierobežoto kosmiskā spēka rezervi. Kad aura ir līdzsvarota, saskaņota un savienota ar kosmosu, tā automātiski atvaira enerģētiskā vampīrisma draudus. Kosmiskās savienošanās metodes pamatā ir atziņa par mūsu spējām sasniegt šo svarīgo mērķi. Tā balstās uz pieņēmumu, ka prāts, ķermenis un gars ir nepārtrauktā savstarpējā mijiedarbībā ar augstāko kosmosu. Procedūra veidota, lai šo mijiedarbību vadītu tā, ka tiek sasniegta sabalansēta un saskaņota prāta, ķermeņa un gara spēcināšana.

Šī metode izmanto koncepciju, ka prāts ietekmē auru. Tā ir psihokinēzes forma jeb PK, kas atzīst prāta spēju ietekmēt fizisko ķermeni un tā auras sistēmu. Lūk, metodes apraksts.

Pirmais solis. Iepriekšējā auras apskate. Atrodiet klusu, ērtu vietu un, izmantojot iepriekš aprakstīto rokas auras apskates metodi,

aplūkojiet savu auru, īpaši vēršot uzmanību uz tās plašumu, krāsu un struktūras īpatnībām.

Otrais solis. Apzināta sajūtu pārbaude. Aizveriet acis un vērojiet ķermeņa dažādās fiziskās sajūtas. Ieklausieties vēstī, ko tās jums sūta. Pievērsiet uzmanību muskuļu saspringumam, vietām, kur jūtams diskomforts vai nogurums. Katra sajūtai ir svarīga zīme, kas norāda uz sašaurinājumu vai nesabalansētību aurā. Sajūtiet iespējamo auras bojājumu vietas, arī tās, kur ir trulas sāpes vai nejutīgums. Trulās sāpes bieži ir vampīra uzbrukuma sekas, viņš ir pārdūris vai uzplēsis auru. Savukārt nejutīgums saistās ar vampīra pieskaršanos aurai, izsūcot no tās enerģiju, taču strukturāli neievainojot.

Trešais solis. Prāta iedarbība uz auru. Iztēlojieties auras enerģētisko kodolu, kas ir saules pinumā, un sajūtiet, kā tā enerģija plūst caur ķermeni un auru ap to. Koncentrējiet uzmanību uz auras vājajām un bojātajām vietām, domās apskalojiet tās ar bagātīgu enerģijas plūsmu. Saskatiet, kā pamazām izzūd auras bezkrāsainās vai tumšās vietas, atstājot aiz sevis tikai gaišumu. Ļaujiet no auras spēkpilnā kodola izplūstošajai enerģijai piesātināt katru bojāto vietu, piepildot to ar spožu dziedinošu enerģiju. Iztēlojieties, kā gaišā enerģija aizpilda tukšumus, aizver plīsumus un salabo durtās brūces. Saskatiet spožas enerģijas straumes kā mirdzošus pavedienus, savelkot auras atvērtās brūces un piepildot to ar dziedinošu enerģiju. Pakavējieties pie katras traumētās vietas, kamēr tā pilnībā atguvusi enerģiju.

Ceturtais solis. Piepildīšana ar kosmisko enerģiju. Vizualizējiet tālu spožu kosmosa kodolu, kas Visumā bagātīgi izstaro enerģiju tās vistīrākajā formā. Ļaujiet gaišajai kosmiskajai enerģijai pilnībā apskalot jūsu enerģētisko sistēmu. Sajūtiet savas enerģētiskās sistēmas līdzsvarošanos, tai saplūstot ar kosmisko bezgalīgās enerģijas avotu. Ļaujiet jūsu enerģētiskajai sistēmai pilnībā uzpildīties un saskaņoties ar šo augstāko kosmiskā spēka dimensiju.

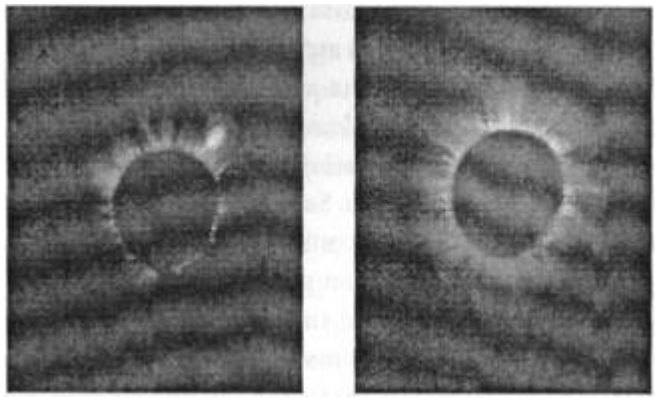
Piektais solis. Apstiprinājums. Salieciet kopā plaukstas un savienojiet pirkstu galus kā līdzsvara simbolu, apstipriniet procedūras enerģiju dodošo, spēcinošo iedarbību. Piemēram: "Katra manas būtnes šūna tagad ir piepildīta ar enerģiju. Esmu sabalansēts un saskaņots ar augstāko kosmisko dzīvības un enerģijas avotu. Esmu aizsargāts un spēcināts."

Sestais solis. Auras apskate pēc procedūras. Atkal aplūkojiet savu auru, izmantojot rokas auras apskates metodi. Pievērsiet uzmanību izmaiņām aurā, arī gaišumam, plašumam un simetrijai.

Septītais solis. Auras spēcināšanas atslēga. Lai jebkurā laikā no jauna aktivizētu šīs metodes spēcinošo iedarbību, salieciet plaukstas, savienojot pirkstu galus, iztēlojoties, kā dzirkstošā enerģija, kas izplūst no auras iekšējā kodola, savienojas ar spožajiem tīrās enerģijas

stariem, kuri staro no lielākā kosmiskā kodola. Sajūtiet, kā brīnišķīgi starojošā enerģija piepilda jūs.

Tāpat kā citas spēcināšanas metodes, kosmiskās savienošanās metode rada spēcīgu enerģijas pieplūdumu, kas nekavējoties atspoguļojas aurā. Auras apskate, tāpat kā tās aplūkošana, ko veic pieredzējuši auru speciālisti, atklāj pārsteidzošas izmaiņas tās spožumā un izmēros. To apliecina novērojumi, kurus apstiprināja elektromagnētiskā starojuma fotografēšana pirms un pēc procedūras, kā to redzam 8. attēlā.



8. attēls. Kosmiskās savienošanās metode: pirms (pa kreisi) un pēc tās (pa labi)

Kosmisko krāsu metode

Esam spēku virsotnē, kad mūsu enerģētiskā sistēma ir pilnībā piesātināta ar kosmisko enerģiju. Kosmisko krāsu metode izveidota, lai piepildītu ar enerģiju visu auru, ar koncentrētu krāsainas kosmiskās enerģijas masu iedarbojoties uz konkrētām vājajām vietām. Metode balstīta laboratorijas pētījumos par iztēloto krāsu fenomenālo spēku. Lai cik pārsteidzoši tas liktos, mūsu pētījumi pierādīja, ka konkrētas krāsas iztēlošana var likt šai krāsai parādīties auras sistēmā, vienlaikus aktivizējot ar šo krāsu saistītās dziednieciskās īpašības. Piemēram, spilgti zaļas krāsas iztēlošanās spēj aurā radīt dziedinošu un atjaunojošu enerģiju. Tikpat pārsteidzoši, iztēlojoties spilgti dzeltenu krāsu, varam asināt intelektu, uzlabojot savas sociālās attiecības. Pētījumi rādīja, ka gaišas purpura vai violetas krāsas iztēlošanos pavadīja gara apgaismība vai garīgā vadoņa klātbūtnes pastiprināta apzināšanās.

Atklājumi par iztēloto krāsu ietekmi uz auras sistēmu mūs iedvesmoja veikt virkni turpmāko pētījumu par augstākajos kosmosa slāņos esošo krāsu nozīmi. Izmantojot dažādas tehnikas, arī sadarbību

ar neinkarnētām dvēselēm un ārpus ķermeņa ceļošanu kosmiskajos laukos, šie pētījumi parādīja, ka kosmiskā dimensija — tāpat kā cilvēka aura — sastāv no mirdzoša tīras, baltas enerģijas kodola un plašiem dažādu krāsu laukiem. Velkot paralēles starp šo augstākā kosmosa veidolu un cilvēka auru ar tās spožo kodolu un starojošajām krāsām, iegūstam pārsteidzošu pierādījumu mūsu kosmiskajai izcelsmei.

Tikpat pārsteidzošas kā auras izskata līdzība ar augstāko kosmosu ir noteiktu krāsu vienādās spēcinošās īpašības, neatkarīgi no tā, vai tās atrodamas aurā vai augstākajā kosmosā. Turpretī izpēte atklāja, ka iespaids, ko atstāj konkrētas krāsas iztēlošanās, var pieaugt, iedomājoties šo krāsu tās kosmiskajā dimensijā. Ietekmi var pastiprināt vēl vairāk, ja izvēlētā krāsa tiek iemasēta aurā. Krāsu metodes spēcinošā iedarbība sasniedz augstāko virsotni, ja procedūra ietver astrālo ceļojumu uz izvēlētās krāsas kosmisko dimensiju.

Ar Kosmisko krāsu metodi varam noteikt vājās vai viegli ievainojamās vietas aurā un piepildīt tās ar atbilstošas krāsas kosmisko enerģiju. īpaši labi šī metode darbojas vietās, kas savainotas vai slikti funkcionē vampīra uzbrukuma rezultātā. Regulāra metodes praktizēšana veido veselīgu, līdzsvarotu auras sistēmu ar pietiekamiem aizsardzības resursiem, kas spēj atvairīt jebkurus enerģētiskā vampīrisma draudus. Lūk, šī metode.

Pirmais solis. Mērķa noteikšana. Iekārtojieties ērti, formulējiet savus spēcināšanas mērķus un izsakiet apņemšanos tos sasniegt.

Otrais solis. Kosmiskā iztēle. Ar aizvērtām acīm vizualizējiet kosmiskos laukus kā pasakaina skaistuma dimensiju. Iztēlojieties kosmosa centru kā spožas gaismas reģionu, kuru ietver daudzi krāsu lauki. Veltiet pietiekami daudz laika vīzijas attīstībai. Šī būtiskā procesa laikā, iespējams, sajutīsiet īpašas kosmiskas būtnes tuvumu, kas maigi vada jūsu iztēli. Atgādiniet sev, ka varat paļauties uz iztēli, ko virza varens kosmiskais spēks. Domājiet par kosmisko sfēru kā par vienmēr klātesošu realitāti, nevis tālu, nesasniedzamu dimensiju, kurai maz sakara ar jūsu pašreizējo eksistenci.

Trešais solis. Kosmiskā mijiedarbība. Pavērsiet delnas uz augšu, sajūtot, kā jūsu aura saskaras ar kosmisko dimensiju. Mijiedarbojoties divām sistēmām — vienai jūsos un otrai augstākajā kosmosā —, esat ieguvis spējas piekļūt specifisku kosmisko lauku enerģijas resursiem.

Ceturtais solis. Izvēlētās enerģijas saņemšana. Aizvērtām acīm iztēlojieties daudzos dažādu krāsu kosmiskos laukus un nosakiet, kurš visvairāk atbilst jūsu šābrīža spēcināšanas vajadzībām, un tad koncentrējiet visu uzmanību uz šo lauku. Psihes aizsardzībai, kā arī veselības un atjaunotnes iegūšanai koncentrējieties uz spilgti zaļo lauku; izziņas spēju palielināšanai koncentrējiet uzmanību uz spilgti

dzelteno lauku; garīgumam visu uzmanību vērsiet uz violeto vai purpura krāsas lauku; rāma miera iegūšanai koncentrējieties uz gaiši zilo lauku. Lieciet lietā intuīciju, lai izvēlētos citus pareizos laukus. Parasti lauks, kas izceļas ar spilgtumu vai plašumu, atbilst jūsu auras tā brīža enerģētiskajām vajadzībām.

Piektais solis. Enerģiju saplūšana. Pēc attiecīgā lauka izvēlēšanās viegli paberzējiet vienu plaukstu pret otru, sajūtot, kā enerģija 110 izvēlētā lauka saplūst ar jūsu auras enerģiju. Izjūtiet, kā starp plaukstām veidojas krāsaina enerģijas lode.

Izvēles solis. Kosmiskā apskate. Varat apskatīt krāsaino enerģijas lodi starp jūsu plaukstām, izmantojot rokas auras apskates variāciju. Vispirms izstieptām rokām turiet plaukstas saliktas kopā, tad kausa veidā ielieciet delnas un lūkojieties starp tām. Lēnām paplašiniet perifēro skatienu un ļaujiet acīm nedaudz iziet no fokusa. Starp plaukstām pamanīsiet baltu starojumu. Turpiniet uz to lūkoties, līdz parādās krāsa. Tas parasti notiek pēc dažām sekundēm. Praktizējot šo metodi, ar laiku atklāsiet, ka lode starp plaukstām ir tādā pašā krāsā kā iepriekš aprakstītajā otrajā soli jūsu izvēlētais kosmiskais lauks.

Sestais solis. Enerģijas iemasēšana. Novietojiet kosmiskās enerģijas lodi virs jūsu saules pinuma un ar plaukstām, pavērstām pret ķermeni, lēnām apļveida kustībām iemasējiet jauno enerģiju savā aurā, rūpīgi izvairoties no fiziskas pieskaršanās. Pabeidziet masāžu ar lēnām vertikālām kustībām pāri ķermeņa vidusdaļai.

Septītais solis. Specializētā masāža. Lai masētu īpašu auras rajonu vai noteiktu ķermeņa vietu, atkārtojiet iepriekš aprakstīto ceturto un piekto soli, iegūstot citu enerģijas lodi vajadzīgajā kosmiskajā krāsā, un iemasējiet to auras bojātajā vietā, ieskaitot jebkuru ķermeņa daļu, kur vērojama disfunkcija. Lai spēcinātu konkrētu orgānu, iemasējiet kosmiskās enerģijas lodi rajonā, kur šis orgāns atrodas.

Astotais solis. Apstiprinājums un spēcināšanas atslēga. Aizvērtām acīm atkal iztēlojieties kosmisko dimensiju, no kuras tika iegūta enerģijas lode. Atcerieties spēcināšanas mērķus, kurus formulējāt procedūras sākumā, un apstipriniet tos nevis tikai kā mērķus, bet kā notiekošu realitāti. Izsakiet apgalvojumu, ka, vizualizējot kosmosu ar tā spožo kodolu un daudzajiem krāsainās enerģijas laukiem, uzreiz spējat aktivizēt visas metodes spēcinošo iedarbību.

Pirmais un otrais solis ir īpaši svarīgi sekmīgai kosmiskās enerģijas uzņemšanai. Pat tad, ja netiek veikti pārējie soļi, šie divi var būt dziļas apgaismības un spēka avots. Kosmosa apzināšanās ar visiem tā bezgalīgajiem resursiem var dot spēku ar paļāvību un mieru stāties pretī dzīves smagākajiem izaicinājumiem.

Analizējot šo metodi, atklājām, ka specializētajai masāžai (septītais solis) piemīt gandrīz neierobežotas spēcināšanas iespējas. Šis atklājums atbilst uzskatam, ka kosmiskā dimensija sastāv ne tikai no spožā kosmiskās enerģijas kodola, bet arī no daudziem specifiskiem kosmiskiem laukiem, un katram no tiem ir atšķirīgs spēcināšanas potenciāls atkarībā no attiecīgā lauka enerģijas krāsas. Metodē atzīmēts, ka spilgti zaļie lauki saistīti ar garīgo un fizisko veselību, spilgti dzeltenie lauki attiecināmi uz intelektuālajām spējām, violetie vai purpura krāsas lauki saistās ar garīgo apgaismību.

Efektīvu sāpes remdinošu paņēmienu meklējumi parādīja, ka spilgti zaļa spoža enerģija, iemasēta aurā tieši sāpju rajonā, samazināja tās, aizstājot ar siltuma sajūtu vai nejutīgumu, kā to aprakstīja daudzi pacienti. Lai arī nepieciešami turpmāki pētījumi, spilgti zaļās enerģija iemasēšana uzrādījusi spējas paātrināt atveseļošanos.

Kosmisko krāsu metode izrādījusies īpaši noderīga dažādu intelektuālo spēju veicināšanai. Šādam nolūkam metode iesaka piektajā solī iegūt enerģiju no spilgti dzeltenā lauka un iemasēt to aurā galvas rajonā. Lai cik neticami liktos, ievērojama atmiņas, problēmu risināšanas un uztveres spēju uzlabošanās, ko apstiprināja objektīvas pārbaudes, parādījās jau pēc pirmās procedūras. Savukārt lokalizēta auras masāža bija ārkārtīgi iedarbīga kā dzimumtieksmi pastiprinošs līdzeklis, kad bagātīga zeltaina kosmiskā enerģija tiek iemasēta dzimumorgānu rajonā. Procedūra īpaši noderīga, dziedinot seksuālo funkciju traucējumus, sevišķi vīriešiem ar erekcijas problēmām.

Garīgajiem mērķiem, arī paaugstinātai apziņai par garīgo vadoņu un dvēseļu klātbūtni, pēc procedūras beigām tiek ieteikts miera periods. Parasti šī meditatīvā stāvokļa laikā sajūtama garīgā klātbūtne, bieži vien tiek saņemta kāda ļoti nozīmīga vēsts.

Apkopojot visu teikto, rezultāts ir nepārprotams. Apzināta pakāpeniska iedarbība uz auras funkcijām var to spēcīgi ietekmēt, veicinot prāta, fizisko un garīgo spēcināšanu.

KOPSAVILKUMS

Šajā nodaļā pētījām cilvēka auru un tās saistību ar enerģētisko vampīrismu. Aplūkojām auras strukturālo īpašību un krāsu nozīmi. Iepazināmies ar auras apskates veidiem un tās skaidrojumu, ieguvām zināšanas par auras spēcināšanas paņēmieniem un tās enerģijas izmantošanu kā resursu mūsu izaugsmei.

Būtiska nozīme sevis spēcināšanas meklējumos ir labākai izpratnei par cilvēka auras sistēmu kā neatņemamu savas būtnes

sastāvdaļu, nevis tikai ārēju enerģijas fenomenu. Saprotot auru un apgūstot ar to saistītās metodes, mēs spējam labāk izmantot auras spēku ne vien, lai tiktu galā ar enerģētisko vampīrismu, bet arī — lai uzlabotu savas dzīves kvalitāti.

Svarīgi atzīmēt, ka šajā nodaļā aprakstītās auras spēcināšanas procedūras nav akmenī cirstas. Tāpat kā citas procedūras, par kurām runā šī grāmata, tās ir elastīgas un viegli pielāgojamas individuālajām vēlmēm un vajadzībām. Atsevišķas to daļas var tikt praktizētas neatkarīgi no visas procedūras, kā arī tās var tikt kombinētas ar paņēmieniem no citām metodēm, veidojot pilnīgi jaunu pieeju, kas atbilst katram individuāli. Piemēram, auras apļveida masāžu var apvienot ar "prāts valda pār ķermeni" tehniku, lai salabotu plaisas aurā vai aizpildītu durtās brūces, ko radījis enerģētiskā vampīra uzbrukums. Vienīgi praksē varam atklāt metodes vai to kombinācijas, kas mums ir vispiemērotākās.

Prāta, fiziskā un garīgā spēcināšana lielākoties atkarīga no zināšanām un prasmēm, saistītām ar cilvēka auru.

V nodaļa
GRUPU ENERĢĒTISKAIS VAMPĪRISMS

Grupu enerģētiskais vampīrisms ir ļoti bieži sastopama parādība, kas vērojama visur, kur notiek pulcēšanās grupās, un dažos gadījumos arī visas pasaules mērogā. Atšķirībā no enerģētiskā vampīrisma "viens pret vienu", kas ir viena vampīra un viena upura enerģētiska saskare, grupu enerģētiskajā vampīrismā var būt iesaistīti vairāki vampīri un vairāki upuri. Raksturojot sīkāk, tam var būt trīs dažādas formas: l) viena enerģētiskā vampīra un vairāku upuru tikšanās; 2) vairāku enerģētisko vampīru un viena upura tikšanās; 3) vairāku enerģētisko vampīru saskare ar vairākiem upuriem.

Mēs kā būtnes, kurām piemīt enerģija, nepārtraukti mijiedarbojamies savā starpā, ne tikai dodot un saņemot enerģiju, bet šajā interaktīvajā procesā radot arī jaunu enerģiju. Kopējais enerģijas daudzums, kas radies sociālajā mijiedarbībā, parasti ir lielāks nekā visu dalībnieku ieguldītās enerģijas summa. To saucam par sinerģijas efektu. Parasti, jo vairāk personu piedalās pozitīvā, produktīvā interaktīvā procesā, jo sinerģijas efekts ir lielāks. Katrs dalībnieks saņem palielinātu enerģijas devu, kā arī uzkrājas perifērā enerģija, kas var sniegties tālu pāri grupas robežām. īpaši politiskie un radošie pasākumi bieži tiek apzināti plānoti tā, lai radītu plašu sinerģijas efektu, kas sniedzas tālu aiz dotās grupas rāmjiem.

Grupu kolektīvo pūliņu sinerģisko efektu pārliecinoši parādīja laboratoriskie pētījumi ar psihokinēzes iesaistīšanu (PK). PI< ir cilvēku spējas — individuāli vai grupās — ar domas spēku ietekmēt priekšmetus, notikumus un procesus, neizmantojot fizisko spēku jeb instrumentus. Atēnu Valsts universitātē vienā no pirmajiem mēģinājumiem izpētīt kolektīvo PK radījām eksperimentālu situāciju, kurā uz galda tika novietots apgāzts zvans, kam abās pusēs bija divas grupas ar 22 dalībniekiem. Abām grupām tika dots norādījums ar domu spēku iekustināt zvana mēli, raidot atgrūdošu un pievelkošu enerģiju. Grupu enerģijas raidīšanas ritmu noteica metronoms — kad viena grupa domās atgrūda zvana mēli, otra to pievilka. Pēc katra piecu minūšu ilga pievilkšanas-atgrūšanas perioda bija īsa atpūta. Pēc trešā perioda zvana mēle vispirms veica apļveida kustību un tad uzsāka izteiktas svārstības uz priekšu un atpakaļ. Metronoms tika apstādināts, un abas grupas sekmīgi pastiprināja zvana mēles svārstības, līdz tā sitās pret zvana malām. Tikpat svarīgi ir tas, ka grupas pēc tam strauji apturēja šīs svārstības, domās apmainot otrādi

pievilkšanas un atgrūšanas kustību. Eksperimentu vairākas reizes atkārtoja, un katru reizi rezultāts bija nemainīgs, liekot domāt par kolektīvo garīgo resursu apbrīnojamajām sinerģijas spējām tieši ietekmēt apstākļus un radīt pārmaiņas gan uz labu, gan ļaunu. Kolektīvajā enerģētiskajā vampīrismā sinerģijas efekts diemžēl ir negatīvs, un dažos gadījumos tas nodara smagu postu citiem.

Semināros bieži veicinu sinerģisko mijiedarbību, lai dotu enerģiju un spēku ne tikai grupai, bet arī visai planētai. Spēcinošā enerģija ir absolūta — tā ir konstruktīva un, reiz atbrīvota, nepazīst robežu. Tā var izplatīties kosmiskā ātrumā, var tikt vērsta uz noteiktu mērķi un izstarota, lai aptvertu zemeslodi. Šī enerģija var aizsniegt vistālākās vietas kosmosā. Vēlāk tiks aplūkotas metodes, kas radītas, lai ģenerētu un izplatītu grupu spēcinošo enerģiju.

Pretstatā spēcinošajai enerģijai spēku atņemošā enerģija vienmēr ir destruktīva. Tomēr tās iedarbība atkarībā no grupas rakstura ir atšķirīga. Dažos gadījumos grupu radītā enerģija var būt sevišķi destruktīva. Piemēram, destruktīvās enerģijas, ko ģenerē naidīgas grupas, kas izmanto tādas vampīriskas metodes kā fanātisms, aizspriedumi, neiecietība, rasisms un izstumšana. Kā parazīti viņi ātri iztukšo grupas ierobežotos enerģijas krājumus un pievēršas ārējai darbībai, kas neauglīgos centienos attīstīt un atjaunot grupas enerģiju ļoti bieži noved pie vardarbības. Šo grupu stratēģija ietver dažādas intensitātes antisociālu un atklāti naidīgu rīcību, kas vērsta uz pazemošanu, aizskaršanu un varas iegūšanu pār citiem. Grupas dalībniekiem sliktās sekas ir apturēta izaugsme un iekšējās enerģētiskās sistēmas normālas funkcionēšanas traucējumi. Lai arī deformētā grupa kādu laiku spēj pārtikt no pašas radītās destruktīvās enerģijas, tomēr pakāpeniski tā sevi sagrauj.

Grupu enerģētiskais vampīrisms var realizēties grupā un starp grupām. Tajā var būt iesaistītas naidīgas grupas, no kurām viena koncentrē savu enerģiju un citus resursus, lai pakļautu un iznīcinātu otru. Spēcīgas konkurences apstākļos enerģētisko vampīru taktika var tikt prasmīgi maskēta, lai manipulētu, apmulsinātu un sašķeltu opozīciju. Piemēram, dedzīgu politisku kampaņu laikā bieži tiek izmantota vampīriskā taktika, kas vērsta uz enerģijas atņemšanu pretiniekam un tā morālu sakaušanu. Līdzīga vampīriska taktika ir novērojama sporta sacensībās, it īpaši spraigu sacīkšu pēdējās minūtēs, kur tās iedarbība var būt izšķiroša uzvaras gūšanai. Enerģētiskais vampīrisms komandu sporta veidos tomēr tiek uzskatīts par attaisnojamu, jo abu grupu mērķis ir gūt uzvaru, nevis nodarīt ļaunu. Vampīrisms sacensībās parasti ir neapzināts un bieži vien tas ir neatņemama sporta sastāvdaļa. Šādā vampīrismā var tikt izmantoti paņēmieni, kas vērsti uz to, lai pretinieku iebiedētu, traucētu rīkoties saskaņoti, nokausētu to un atņemtu komandas garu.

Sporta komanda, kas spēles sākumā bijusi enerģijas pilna, bet kurai ir grūti šo enerģiju saglabāt, spēles laikā nevis nogurst, bet gan kļūst par enerģētiskā vampīrisma upuri.

Spēku izsīkuma vampīriskais iemesls var būt gan konkurentu komanda, gan naidīgi skatītāji. Enerģijas pilni un ar skaļiem saucieniem komandu uzmundrinoši skatītāji ne tikai dod cīņas sparu un enerģiju savai favorītu vienībai. Viņi atņem cīņas garu un enerģiju pretinieku komandai. Jo lielāka un enerģiskāka skatītāju grupa, jo ietekmīgāka ir tās vampīriskā darbība.

Manā praksē biezi nākas strādāt ar sporta komandām, lai stiprinātu to uzvaras gribu un pretošanās spējas vampīriem. Futbolā, basketbolā vai beisbolā pieeja ir viena — izmantot metodes, kas komandai bagātīgi dod enerģiju, vienlaikus palielinot pretošanās spējas grupu enerģētiskajam vampīrismam. Pat mācības spēku kroketa komanda guva labumu no metodēm, kas domātas koncentrācijas veicināšanai un cīņai pret enerģētiskā vampīrisma mulsinošo ietekmi. Komandas apgūst spēcināšanas metožu atslēgas, arī tēlus un žestus, kurus var izmantot sacensību laikā.

Grupu enerģētiskais vampīrisms īpaši izplatīts darba vietās, kur tas var iespaidot darba kvalitāti un visu līmeņu darbinieku attiecības iestādē. Tāpat kā vampīrismā "viens pret vienu", tūlītējais rezultāts ir jauns enerģijas pieplūdums enerģētiskajam vampīram un spēku izsīkums nelaimīgajiem upuriem. To parādīja gadījums ar kādu biznesa menedžera palīdzi, kura sūdzējās par nogurumu un sāpēm muguras lejasdaļā, uzskatot, ka to cēlonis ir stress darbā. Sievietes darba apstākļu izpēte tomēr atklāja, ka simptomi bija daudz izteiktāki, kad viņa strādāja kopā ar konkrētu komandu. Strādājot vienai pašai, spēki atgriezās un sāpes pārgāja. Rodoties aizdomām par grupas vampīrismu, es ieteicu darbavietas situācijai piemērotu aizsardzības metodi pret vampīriem. Jaunas enerģijas pilna un atbrīvojusies no sāpēm, sieviete kļuva noteicēja pār situāciju darbā, kas mēnešiem ilgi bija atņēmusi viņai enerģiju. Gandrīz uzreiz sievietes darba kvalitāte uzlabojās, un drīz vien darbs viņai sniedza pilnīgi jaunu gandarījuma un sevis piepildījuma sajūtu.

Līdztekus fiziskajiem simptomiem enerģētiskajam vampīrismam darbavietā var būt arī citas nopietnas sekas. Gandrīz vienmēr vampīrisma upuri kļūst arvien neapmierinātāki ar savu darbu, un viņu darba ražīgums krītas. Svarīgākās vampīrisma pazīmes darba kolektīvā ir palielināts nelaimes gadījumu skaits, zema morālā apziņa, pastiprināta darba kavēšana un liela kadru mainība. Enerģētiskie vampīri parasti upurus izvēlas tā, lai tie būtu sasniedzamā attālumā, tāpēc attiecīgo darba apstākļu analīze var palīdzēt noskaidrot darba vietas vai nodaļas, kuras ir īpaši disponētas uz enerģētisko vampīrismu.

Grupu enerģētiskais vampīrisms, par nelaimi, ir sastopams arī ģimenēs, kur enerģētiskais vampīrs regulāri atņem enerģiju pārējiem ģimenes locekļiem. Enerģētiskie vampīri ģimenēs gandrīz vienmēr ir īgni un dusmīgi. Viņiem ir tieksme kritizēt citus ģimenes locekļus un sūdzēties, ka netiek saprasti. Šie vampīri emocionāli bieži ir vēsi un atturīgi. Daudzi no viņiem jūt slēptu naidīgumu un atsvešinātību no ģimenes. Šādi vampīri jūtas nenovērtēti un nedroši, un viņiem ir tieksme vainot citus, ieskaitot ģimenes locekļus, savās problēmās un neveiksmēs. Parasti viņi ir viegli aizkaitināmi, neiecietīgi un spējīgi ātri aizsvilties.

Ģimenes apstākļos enerģētisko vampīru vidū novērojamas atšķirības atkarībā no dzimuma. Sievietes vampīri vairāk tiecas manipulēt un pasīvi kontrolēt, toties vīrieši mēdz būt daudz pašpārliecinātāki un izaicinošāki. Saskarsmē ar ģimeni, kā arī ar citiem cilvēkiem sieviešu un vīriešu dzimuma vampīri izturas distancēti un uzsvērti neatkarīgi, lai arī iekšēji jūtas nedroši un viegli ievainojami.

Strādājot ar ģimenēm, kurās ir aizdomas par enerģētisko vampīrismu, es bieži izmantoju lomu izspēlēšanu, kurā piedalās visi tuvākie ģimenes locekļi. Tiek novērotas savstarpējās attiecības ģimenē un tad ģimenes loceklis, kurā manāmas vampīrisma iezīmes, tiek lūgts uzņemties pašaizliedzīgas, žēlsirdīgas un gādīgas personas lomu. Lai uzmanības lokā paturētu visu ģimeni, ne tikai aizdomās turamo, pārējiem tās locekļiem tiek piešķirtas lomas, kurās uzsvars likts uz pozitīvu saskarsmi un citu cilvēku pieņemšanu.

Ģimenē tēlojot lomas, personas ar vampīrisma iezīmēm saņem norādījumus izteikt uzslavas, izrādīt pacietību, piedošanu un sapratni. Lai ari sākumā šiem cilvēkiem var būt grūtības pieņemt citu, nevis vampīrisku lomu, drīz vien viņi atklāj tās pozitīvo, enerģiju sniedzošo ietekmi uz pašiem un arī uz citiem. Lai arī nesaņēmuši norādījumu klaji paust savas emocijas, lomu spēlei turpinoties, lielākā daļa no viņiem kļūst arvien atvērtāki pārējiem ģimenes locekļiem. Katrs šādas lomu izspēlēšanas seanss parasti tiek pabeigts ar grupas vingrinājumu, kas vērsts uz harmonisku attiecību, kā arī saskaņas un līdzsvara veidošanu ģimenē.

Vislabākā ārstnieciskā pieeja personām vai grupām ar vampīrisma izpausmēm ir koncentrēties uz iespējām, nevis problēmām un uz risinājumu, nevis zīmogu uzspiešanu.

VAMPĪRU SĒRFOŠANA UN IEFILTRĒŠANAS

Grupu enerģētiskā vampīrisma gadījumos enerģijas daudzums, ko zaudē upuri, var svārstīties no tik tikko manāma līdz visai

ievērojamam. Daži pieredzējuši vampīri pārskata grupu un paņem nedaudz enerģijas no daudziem cilvēkiem, kas šo grupu veido. Šis veids, ko saucam par vampīra sērfošanu, parasti notiek lielos publiskos pasākumos — koncertos, konferencēs, lekcijās un sanāksmēs. Gandrīz kā sērfojot internetā, vampīri dodas no viena enerģijas avota pie otra, tikai uz brīdi apstājoties, lai paņemtu nelielu devu. Vampīrisma guvums, protams, ir enerģija, nevis informācija.

Vampīra sērfošanas upuri reti pamana enerģijas zudumu, izņemot gadījumus, kad viņu enerģētiskā sistēma ir pārslogota vai slikti darbojas. Ja vampīra sērfošana ir pietiekami ilga, auditorija pamazām kļūst apātiska, miegaina un nogurusi. Kļūst skaidrs, kāpēc daudzi pasākumi, kas sākušies uz augsta entuziasma viļņa, beidzas ar pilnīgu neveiksmi. Pat enerģijas pilnos pasākumos, piemēram, rokkoncertos un politiskos mītiņos, vampīru sērfošana ir plaši izplatīta un pieprasa smagas nodevas. Kad auditorija ir liela, vampīriskie sērfotāji apsēžas balkonā vai tur, kur ērti var pārlūkot vampīrismam pakļauto grupu.

Vampīra sērfošana, tāpat kā citi grupu vampīrisma veidi, var notikt visur, kur pulcējas daudz cilvēku, — auditorijās, teātros, baznīcās, stadionos, klasēs. Vampīri sērfotāji bieži ir prasmīgi, sociāli aktīvi enerģētiskie vampīri. Sērfošana viņiem ne tikai dod enerģiju, tā ir arī interesanta un aizraujoša nodarbība. Šie vampīri bieži piedalās daudzās sociālās aktivitātēs, saistītās ar profesionālo jomu — politiku, izglītību, teātri un reliģiju —, ar izteiktu nolūku sērfot. Viņiem sagādā baudu būt populāriem un saņemt atzinību par sasniegumiem un ieguldījumu sabiedrībā. Šie cilvēki bieži ir vairāku nevalstisku un profesionālu organizāciju biedri. Lai arī viņu enerģija lielākoties ir sadalīta, parasti, būdami labi organizatori, viņi brīvprātīgi uzņemas nopietnu projektu un sabiedrisku pasākumu vadīšanu. Būdami peļņas kāri un rosīgi, šā tipa vampīri tomēr ne vienmēr ir finansiāli veiksmīgi riskanto ieguldījumu un neapdomīgo biznesa darījumu dēļ. Viņiem parasti ir pacilāts garastāvoklis, izņemot brīžus, kad enerģijas līmenis kļūst kritiski zems, tad tie meklē "uzmundrinošu sabiedrību" vai jaunu situāciju, lai realizētu vampīriskās tieksmes un papildinātu enerģijas krājumus.

Apzinādamies iekšējo prasību atrasties cilvēku pulkā, sērfojošie vampīri bieži noliedz savu sabiedrisko kontaktu vampīrisko dabu. Tomēr daudzi no viņiem skaidri izprot vampīrisko tieksmi un labprāt atzīst, ka ekskursiju laikā ar nolūku paņem enerģiju no citiem. Ir stāsts par kādu sērfojošo vampīru, kurš, būdams bēru ceremoniju vadītājs, ticēja, ka viņa vampīriskās darbības ir kā nomierinošs līdzeklis sērojošajiem pavadītājiem.

"Es nesauktu sevi par enerģētisko vampīru, bet atzīstu, ka mani uzmundrina atrašanās grupās, it īpaši bērēs. Savā profesijā man jāvada vairākas bēres nedēļā, dažkārt pat divas trīs vienā dienā. Bieži

apzinos, ka no savām izvadītāja pozīcijām bēru ceremonijas laikā pārlūkoju sapulcējušos un spontāni uzņemu milzīgo emocionālās enerģijas plūsmu, ko bēres rada. Situācijas smagums mazinās, un izskatās, ka sērojošie nomierinās un viņiem kļūst vieglāk. Savukārt es jūtos uzmundrināts un brīžiem pārņemts no klātesošo pāri plūstošās enerģijas baudīšanas."

Vampīru sērfošanā minimālais enerģijas daudzums, kas tiek paņemts no katra indivīda, nav tāds, lai to sajustu, — tas ir slieksnis, ko dažkārt sauc "tikko manāma atšķirība" (JND). Sarunās ar pieredzējušiem sērfojošajiem vampīriem atklāju, ka sērfošanas laikā viņi parasti jūt, kad tuvojas JND slieksnis. Ja grupa sāk izskatīties nogurusi un miegaina, šis slieksnis esot gandrīz klāt. Pēc sērfojošo vampīru teiktā, sašļukusi poza un nodurts skatiens ir droša pazīme, ka JND slieksnis sasniegts. Ja vampīra sērfošana ir intensīva, šie simptomi var parādīties visā grupā. Tomēr pat tie upuri, kuriem nav sveša enerģētiskā vampīrisma koncepcija, var nesaistīt izjūtas ar vampīra sērfošanu, jo enerģijas zudums nav tik liels, lai to apzinātos. Pieredzējuši enerģētiskie vampīri sērfo nepazīti un nesodīti, paņemot enerģiju un paliekot nemanāmi.

Lai arī sērfojošie vampīri parasti paņem nelielu enerģijas daudzumu no lielāka skaita cilvēku, ir zināms, ka viņi arī pārlūko grupu, lai atrastu īpaši viegli pieejamu laupījumu. So vampīru upuru vidū var būt naivi grupu līderi un pasīvi grupas dalībnieki. Viņu upuriem parasti nav izpratnes par enerģētisko vampīrismu, un bieži vien tiem nepiemīt enerģētiskās aizsardzības spējas. Tas ir trūkums, kas padara viņus nespējīgus pretoties.

Vampīriskā sērfošana parasti ir vienas personas pasākums, tomēr tā var būt arī organizēta kolektīva aktivitāte, kad neliela vampī- riska grupa, novietojusies stratēģiski izraudzītā vietā kādā lielākā cilvēku pulkā, paņem no viņiem ievērojamu daudzumu enerģijas. Tā ir sarežģīta parādība, ko sauc par vampīrisko iefiltrēšanos. Vampīriskās iefiltrēšanās mērķis ir nemanāmi iztukšot, sadalīt vai sadrumstalot lielākas grupas enerģiju, nevis aktīvi konfrontēt, jo tas varētu pastiprināt lielākās grupas pretestību. Sapulces, kurās tiek izskatīti strīdīgi jautājumi, piemēram, par vidi, darba nosacījumiem un cilvēktiesībām, ir īpaši pakļautas vampīriskās iefiltrēšanās taktikai. Arī politiski mītiņi bieži ir vampīriskās iefiltrēšanās vieta. Masu pasākumos pilsētas un arī valsts mērogā vampīriskā iefiltrēšanās, ja vien netiek apturēta, var to dalībniekus dezorganizēt un ievērojami samazināt pasākuma efektivitāti. Par laimi, tagad pieejamas grupām domātas metodes, lai aizsargātos pret vampīrisko sērfošanu un vampīrisko iefiltrēšanos.

Grupas spēcināšanas metode

Grupas spēcināšanas metode ir domāta, lai l) efektīvi organizētu grupas enerģijas resursus; 2) apgādātu grupu ar jaunu enerģiju; 3) aizsargātu grupu no enerģētisko vampīru invāzijas vai citas novājinošas ietekmes. Līdztekus grupas enerģijas resursu papildināšanai, metodē uzsvērta grupas mērķu un vēlmes tos sasniegt lielā nozīme, jo te slēpjas svarīgs enerģijas radīšanas potenciāls. Tikpat nozīmīga ir arī grupas dalībnieku spēja veidot sinerģiju. Kad katrs saņēmis enerģiju, visu grupu ietver spēcīgas sargājošas enerģijas aura. Metode palīdz efektīvi atvairīt iepriekš aprakstīto vampīrisko sērfošanu un vampīrisko iefiltrēšanos. Kad grupa praktizē šo metodi, aktīvi enerģētiskie vampīri bieži vien to pamet uzreiz pēc procedūras beigām vai arī kādā brīdī tās laikā.

Metode ir elastīga un piemērojama gandrīz katra veida grupai un tās vajadzībām. Tā īpaši ieteicama pirms grupas pasākumiem, jo dod enerģiju un motivē iedarbību. Metode ir iedarbīga arī kā noslēguma vingrinājums grupai. Metode jāizpilda soli pa solim visai grupai. Lūk, šis metodes apraksts.

Pirmais solis. Grupas mijiedarbība. Grupas dalībnieki stāv un, pavēršot plaukstas uz āru, brīdi ar tām vēršas — tikai nesaskaroties — pēc kārtas cits pret citu, sajūtot, kā plaukstās saplūst enerģija.

Iztēlojieties plaukstas kā iekšējās enerģētiskās sistēmas uztverošas un raidošas antenas.

Otrais solis. Mijiedarbība ar kosmosu. Sēžot ar aizvērtām acīm, grupas dalībnieki pavērš plaukstas uz augšu, iztēlojoties visu enerģiju kosmisko avotu. Kopā ar visiem sajūtiet, kā spēcīgā kosmiskā enerģija delnās saplūst ar jūsējo. Kosmiskajai sistēmai esot saskarē ar jūsējo, ļaujiet enerģijas uzņemšanai brīdi turpināties, līdz visa būtne ir spēcīgās enerģijas piesātināta un pārpludināta.

Trešais solis. Grupas piesātināšana ar enerģiju. Kopā ar visu grupu pavērsiet delnas uz āru un, kustinot tās no vienas puses uz otru, ļaujiet, lai jaunuzņemtā bagātīgā enerģija izplūst, ieskaujot visu grupu gaišā, neievainojamā enerģijas aurā. Tagad kopā ar visu grupu esat enerģijas piesātināts un aizsargāts.

Ceturtais solis. Mērķu noteikšana. Kopā ar visu grupu pārdomājiet attiecīgos personīgos, kā arī grupas mērķus un uzticiet to sasniegšanu savai un grupas kopīgajai enerģijai.

Piektais solis. Noslēgums. Līdzsvarojiet un saskaņojiet savu enerģētisko sistēmu, saliekot rokas — plaukstu pret plaukstu — un vienlaikus kopā ar grupu apstiprinot: "Mēs kā grupa esam piepildīti ar enerģiju, līdzsvaroti un saskaņoti garīgi, fiziski un dvēseliski."

Līdztekus grupas enerģijas palielināšanai un aizsardzībai šī metode var noderēt, grupu motivējot un palielinot tās vēlmi sasniegt

mērķus. Metodes ceturto soli var viegli pārveidot, lai koncentrētu grupas enerģiju īpašiem nolūkiem. Grupas ar konkrētu misiju atzinušas metodes noderīgumu resursu mobilizēšanā, kā arī atbalsta gūšanā no ārpuses. Tā labi darbojas gan parastās, gan augstākajā mērā specializētās grupās. Metode lietojama, sākot ar sevis pilnveidošanas nolūkiem, piemēram, svara normalizēšanu un smēķēšanas atmešanu, līdz pat tādiem lieliem kopīgiem mērķiem kā apkārtējās vides aizsardzība un miera veicināšana pasaulē.

Tikai ar nelielām izmaiņām grupas spēcināšanas metodi var izmantot kā iedarbīgu enerģētiskās dziedināšanas paņēmienu. Šādam lietojumam metodi viegli pielāgot, iekļaujot attiecīgos dziedināšanas mērķus un orientējot grupu uz dziedinošās enerģijas sūtīšanu tuvumā vai tālumā esošajam izvēlētajam saņēmējam.

ORGANIZĀCIJU ENERĢĒTISKAIS VAMPĪRISMS

Grupu enerģētiskais vampīrisms var tā sazelt un iesakņoties, ka organizācijai vai institūcijai var parādīties nopietnas vampīrisma iezīmes, — stāvoklis ko saucam par organizāciju vampīrismu. Sī tipa vampīrisms sastopams industriālās organizācijās un dažādās institūcijās, kurās kopīgie, strukturētie organizētas grupas (it īpaši vadības) centieni iegūst nopietnus, enerģētiskajam vampīrismam raksturīgus motīvus un īpašības.

Pretstatā citām enerģētiskā vampīrisma formām organizāciju enerģētiskais vampīrisms apzināti vai neapzināti izmanto vampīrisku taktiku, lai sasniegtu formāli organizētaˆ grupas mērķus, nereti augstākā līmeņa personāla vadībā, kuram jau ir vampīrisma "viens pret vienu" pieredze. Organizāciju enerģētiskajā vampīrismā organizētā formā parādās dažas no vampīrisma "viens pret vienu" iezīmēm, tomēr tas iespaido daudz lielāku cilvēku skaitu, ar sekām visas valsts un pat globālā mērogā.

Vampīrismā "viens pret vienu" tipisks vampīrs apmierinās ar minimālas enerģijas koncentrēšanu, kas nepieciešama, lai izdarītu uzbrukumu nolūkā uzlabot un dot enerģiju slikti funkcionējošajai enerģētiskajai sistēmai. Ar iegūto enerģiju parasti pietiek, lai atgūtu zaudēto enerģiju un vismaz uz laiku papildinātu enerģētisko sistēmu. Savukārt organizāciju vampīrisms savus masīvos resursus virza uz noteiktu mērķu sasniegšanu, kuriem ir destruktīvas un dažkārt nāvējošas sekas. Tā stratēģija bieži ir liela mēroga manipulēšana ar izvēlēto mērķauditoriju, tās izmantošana un krāpšana.

Organizāciju enerģētiskais vampīrisms var būt ievērojams spēks, kas iespaido visu organizāciju un tās iekšējās struktūras, kā arī daudz

personu ārpus organizācijas. Vampīriskajām organizācijām raksturīga centienu un resursu koncentrēšana, lai radītu potenciāli destruktīvu vampīru grupas spiedienu, kas organizācijā iespaido domas un uzskatus, kā arī sabiedrību, uz ko tas vērsts. Gandrīz visas organizācijas apzināti apkopo un virza savus centienus un spēkus, bet par vampīriskām tās var nosaukt vien tad, ja to stratēģija ir bezatbildīga, krāpnieciska un ļaunumu nesoša.

Liela mēroga enerģētiskā vampīrisma piemērs mūsdienās ir organizētā noziedzība. Starptautiska mēroga organizētā noziedzība nereti iztukšo sabiedrības resursus un izposta dzīves. Modus operandi ietver nelegālu narkotiku pārvadāšanu, kontrabandu, viltošanu, izspiešanu, laupīšanu, krāpšanu, kukuļošanu, cilvēku nolaupīšanu, ļaunprātīgu dedzināšanu, slepkavības, prostitūciju, aizdevumu piesavināšanos un citas pretlikumīgas darbības, izmantojot un terorizējot citus. Lai arī organizētās noziedzības bagātie līderi tautā reizēm atzīti par varoņiem, viņu galvenais mērķis ir iegūt labklājību, nedomājot par cilvēkiem radītajām ciešanām.

Tikpat ļauns kā organizētā noziedzība ir arī enerģētiskais vampīrisms, kas sastopams daudzās lielās korporācijās. Tā vampīrisms rodas no apzināta korporācijas lēmuma iesaistīties plēsonīgās kopīgās darbībās, lai gūtu peļņu. Korporāciju vampīrisms var laist tik dziļas saknes, ka tas iespaido visas organizācijas struktūru, stratēģiju un taktiku. Ir ārēji respektablas plēsonīgās kompānijas, kuras enerģiski iepludinājušas tirgū produktus, kas patērētājiem kaitīgi un dažkārt pat nāvējoši. Kopīgā prakse visām vampīrisma pārņemtajām korporācijām ir ignorēt vai arī pilnīgi noliegt risku cilvēku veselībai un drošībai, ko rada viņu produkti, bieži izmantojot tirgus un reklāmas paņēmienus, kas ir maldinoši vai krāpnieciski.

Spilgts korporāciju enerģētiskā vampīrisma piemērs ir Big Tobacco. Kompānijas gadiem ilgā plēsonīgā tirgus politika, veicinot tabakas lietošanu un noliedzot tās labi zināmo kaitīgo un atkarību radošo ietekmi, neapšaubāmi norāda uz enerģētisko vampīrismu. Industrijas, ko virza vampīriskas tieksmes, apņēmība pastāvēt un popularizēt savu produkciju par katru cenu, pat liekot uz spēles patērētāju veselību un dzīvību (ieskaitot bērnus), nevis attīstīt drošāku, atkarību neradošu produktu ir korporāciju vampīrisms visļaunākajā un apkaunojošākajā formā. Firmas izmantotie multfilmu varoņi un saldumu cigaretes, kas piesaista bērnus, ir tikai divi piemēri, kas atspoguļo zemisko cietsirdību, līdz kādai Big Tobacco spējīga nolaisties. Tās vampīriskā taktika parasti diemžēl nostrādā. Pētījumi parādīja, ka bērniem, kas lietoja saldumu cigaretes, divas reizes biežāk nekā citiem radās tieksme sākt smēķēt, pat tad, ja viņu vecāki bija nesmēķētāji. Entuziasma pilnās koledžu un profesionālās sporta komandas, kuras, peļņas kāres dzītas, reklamē tabakas izstrādājumus,

ir tikpat ļaunas un nekrietnas. Līdzīgi var vainot arī mazumtirdzniecības uzņēmumus, tostarp aptieku tīklu visā valstī, gatavībā veicināt kaitīgā, atkarību radošā produkta plašu lietošanu. Daudzi aptiekas preču veikali, arī valsts mēroga šo tirgotavu ķēdes, kas klusi un nemanāmi pārdod veselīgus produktus un ārstu parakstītas zāles, redzamākajās vietās uzkrītoši piedāvā tabakas izstrādājumus. Jācer, ka godprātīgi farmaceiti kā profesionāļi, kas apzinās atbildību, drīz apvienosies, lai protestētu un izskaustu šo briesmīgo praksi. Nav šaubu, ka nākotnē medicīnas darbinieki ar pārsteigumu atcerēsies šobrīd plaši izplatīto vampīrisko paņēmienu peļņas nolūkos veicināt produkta patēriņu, kas ir kaitīgs veselībai.

Vampīrisko korporāciju plēsonīgajā darbībā vampīrisms var izpausties produkta izplatīšanā, tā atsaukšanā, parasti peļņas gūšanas nolūkos. Piemēram, ražotāji neatklāj ar viņu produkciju saistītos apdraudējumus veselībai un drošībai, kavējas izņemt no apgrozījuma produktu, kas patērētājiem ir kaitīgs. Tiesvedības laikā, pirms bīstamā produkta atsaukšanas, tiesas lēmuma saturs un pierādījumi, uz kuriem tas balstās, patērētajiem ļoti bieži nav pieejami. Kad produkts izņemts no apgrozījuma, kompānijas sabiedrisko attiecību rats sāk vampīrisko griešanos, lai atgūtu patērētāju uzticību un atjaunotu kompānijas kā draudzīgas un godīgas korporācijas imidžu.

Kopā ar kaitīgu produktu ražošanu un izplatīšanu korporāciju vampīrisms var izpausties daudzos un dažādos veidos. Vienkāršākais piemērs ir bīstami darba apstākli, kas pakļauj riskam uzņēmuma darbiniekus un dažkārt arī pārējo sabiedrību. Vampīriskas korporācijas apstākļos apzinīgo trauksmes cēlāju karjera un reizēm pat dzīvība ir apdraudēta.

Skandalozs korporāciju vampīrisma piemērs ir pasaulē lielākās elektrokompānijas Enron sabrukums. Tās vampīriskajā taktikā tika atklāta krāpšana, pārspīlējot kompānijas ienākumus, arī nepatiesas informācijas sniegšana kompānijā strādājošajiem un ārpus tās. Grimstošās kompānijas vadība nopelnīja miljonus, pārdroši iztirgojot akcijas neilgi pirms draudošā sabrukuma. Tajā pašā laikā vampīriski apspieda darbiniekus, neļaujot viņiem pārdot tiem piederošās 401 (k) kompānijas akcijas, līdz to vērtība no sākotnējiem 90 ASV dolāriem nokrita līdz 26 centiem. Enron augstprātīgo vampīrisko darījumu shēmas noveda pie lielākā un, iespējams, skandalozākā korporācijas bankrota Amerikas Savienoto Valstu vēsturē.

Pārsteidzoši, bet pat akadēmiskā vide nav pasargāta no enerģētiskā vampīrisma. Tiek gaidīts, ka augstākajām mācību iestādēm jāsniedz labas zināšanas un jādod ieguldījums sabiedrības izglītošanā. Tomēr akadēmiskās institūcijas bieži vien ir izlolojušas akadēmisko vampīrismu — nemanāmu parazītu, kas tērē institūcijas resursus un pasliktina tās programmu kvalitāti. Pirmie akadēmiskā

vampīrisma simptomi ir nevēlēšanās uzņemties atbildību un celt zināšanu līmeni. Izglītības darbinieki, kas apzinās atbildību, piekrīt, ka stingra vēlēšanās paaugstināt izglītības līmeni ir pašsaprotama katrai akadēmiskai institūcijai. Akadēmiskā vampīrisma upuris diemžēl ir nevis bezpersoniskā institūcija, bet students, kuram liegta kvalitatīva izglītība.

Ikvienai grupai, organizācijai vai institūcijai kolektīva iesaistīšanās gandarījumu sniedzošās aktivitātēs un kontaktos ir viena no labākajām un produktīvākajām enerģijas radīšanas metodēm. Katrai grupai ir būtiski veicināt pozitīvu mērķu izvirzīšanu un vēlmi tos sasniegt. Tas ne tikai stimulē izaugsmi, bet konsekventi atvaira arī iekšējos un ārējos vampīrisma draudus.

GLOBĀLAIS ENERĢĒTISKAIS VAMPĪRISMS

Enerģētiskais vampīrisms var parādīties ne tikai grupās, organizācijās vai institūcijās, bet arī masīvā, globālā mērogā. Cilvēku centienus visā pasaulei, arī nepieciešamību atrast atbildi globālām problēmām un atrisināt starptautiskus konfliktus, iespaido nāciju un to līderu kolektīvās enerģijas. Mobilizējot daudzu cilvēku enerģiju un resursus, vadoņi visā cilvēces vēsturē vārda tiešā nozīmē veidojuši pasaules notikumus. Pārlieku bieži vampīriski līderi un vardarbīgas grupas tomēr iztukšojušas ļoti daudzu iedzīvotāju resursus, dažkārt atņemot viņu kultūras tradīcijas un pat dzīvību, kā to visas pasaules acu priekšā traģiski parāda holokausts un nesenākā pagātnē "etniskās tīrīšanas".

Lai arī globālā enerģētiskā vampīrisma ļaunākā izpausme ir organizēta cilvēku iznīcināšana, tam var būt citi veidi. Mūsdienu globālā vampīrisma parastākie piemēri ir plaši izplatītā cilvēktiesību neievērošana, bezatbildīga dabas resursu izmantošana, vides piesārņošana un nabadzība milzīgos apmēros — tie ir tikai daži piemēri. Kā nepiesātināmi vampīri šie apstākļi un līderi, kas tos veicina, noplicina cilvēces izaugsmes un globālā progresa potenciālu. Diemžēl visur, kur enerģētiskais vampīrisms ir globālā mērogā, tas prasti sazēlis arī citos izpausmes veidos.

Civilizācija ikvienā pastāvēšanas brīdī ir tās pašreizējo centienu un uzkrātās pagātnes pieredzes rezultāts. Tāpat kā ikviens no mums, civilizācija nepārtraukti veido dinamisku globālu pierakstu — arhīvu, kas atspoguļo tās pastāvēšanu no pirmsākumiem līdz mūsdienām. Globālā mērogā lieliem burtiem ierakstīti civilizācijas sasniegumi un uzvaras, kā arī kļūdas un zaudējumi. Lai arī dzīvojam tagadnē, ikviens neatrisināts pagātnes mantojums liek pievērst uzmanību un to atrisināt. Cilvēkā mītošo potenciālu just līdzi un ziedoties vispārības

labā vēstures gaitā pārāk bieži pārmākusi tirānija, nežēlība un karš. Globāla mēroga nežēlība un cilvēktiesību neievērošana pagātnē un tagadnē auž ļaunu vēstošu vampīrisku tīklu, kas aptumšo pasauli.

Karš, šķiet, ir visļaunākais no visiem globālajiem vampīriem. Mūsu nācijas vēstures rītausmā Tomass Peins runāja par kara vampīrisko raksturu: "Tas, kurš izraisa karu, palaiž vaļā visus elles garus un atver vēnu, pa kuru nācija noasiņo līdz nāvei." No cilvēces attīstības viedokļa, karš vairāk nekā ikviens cits notikums kavē globālo progresu un izposta dzīvi. Būdams posta simbols, karš izjauc līdzsvaru, ļoti lielos apjomos radot destruktīvu enerģiju, kas var klāties pār zemi gadu desmitiem. Bendžamins Frenklins saka: "Labāk slikts miers nekā labs karš." Karš ir politisks slepkava, kas sakņojas iepriekšējā morālajā pagrimumā un rada jaunu. Miera veidošana prasa gadu desmitus, taču tā sagraušanai pietiek ar dažām sekundēm. Karš, tāpat kā miers, dzimst mūsos. Vairāk nekā jebkad agrāk tagad jāapvieno visu cilvēku enerģija, lai atvairītu kara draudus un nostiprinātu mieru.

Pasaules mērogā mēs turpinām cīņu zem nospiedoša globālā mantojuma smaguma, kas apgrūtina virzību uz personīgo un visas cilvēces iespēju apzināšanos. Cilvēka dabas ēnas puses un tieksme uz samaitātību ir vampīrisks slogs, kas liek būt modriem un rīkoties.

Godprātīga tumšo pagātnes ierakstu līdzsvarošana ar gaišajiem ir cilvēces pozitīvā puse. Par spīti mūsu neveiksmēm, pasaule pamazām attīstās. Pateicoties cilvēces vēlmei augt un izdzīvot, tā šodien kļuvusi labāka. Taču progress nekad nav vienkāršs. Paturot prātā pagātni, šodienas globālie izaicinājumi prasa no mums labāko, uz ko esam spējīgi.

Zemeslode ir kas vairāk par skatuvi, uz kuras darbojamies. Tā ir aktivs skolotājs, kura metodes vienlaikus rada izaicinājumu un dod brīvību. Mums galvenais uzdevums ir veicināt globālo progresu, stājoties pretī pasaules regresam. Dodot pasaulei enerģiju, spējam apkarot globālo vampīrismu ikvienā tā formā. Kopīgiem spēkiem varam padarīt Zemi par labāku, drošāku vietu sev un nākamajām paaudzēm. Tieši tagad mums ir visi resursi, lai šo uzdevumu veiktu.

Globālās spēcināšanas metode

Globālās spēcināšanas metodi izmanto grupas, lai radītu gaišu, jaunu enerģiju, kas dod spēku zemeslodei un atvaira tumšos spēkus, kas samazina un iznīcina tās resursus. Metode ļauj apkopot lielus enerģijas daudzumus un virzīt tos uz Zemi, kas ir nepieciešamā vide cilvēka izaugsmei un attīstībai. Apvijot Zemi ar jaunu spēku un

enerģiju, tā rada globālu aktualizēšanās procesu, kas ikvienam dod labumu. Šī metode ļauj pasargāt Zemi no spēkiem, kas tai atņem enerģiju, arī no globālā vampīrisma, kas traucē personīgo izaugsmi un pasaules progresu.

Metodei nepieciešams globuss, kas novietots tā, lai būtu redzams visai grupai. Metode balstās uz pieņēmumu, ka iedarbošanās uz globusu var būt vārti iedarbībai uz planētu. Vispirms koncentrējoties uz enerģijas sūtīšanu globusam kā miniatūram zemeslodes atveidojumam, grupa pēc tam visu uzmanību koncentrē uz enerģijas sūtīšanu Zemei. Metodes noslēdzošajā daļā ir spēcīgs kosmisks pārdzīvojums, kad grupa, tāpat kā Zeme, ir piepildīta ar varenu kosmisku enerģiju. Procedūru soli pa solim jāveic visai grupai kopā.

Pirmais solis. Globusa apskate. Kopā ar grupu aplūkojiet globusu un, koncentrējot uzmanību uz to, atbrīvojiet prātu no aktīvām domām. Sajūtiet savu saiti ar globusu kā zemeslodes modeli. Izsakiet apgalvojumu, ka, izveidojot kontaktu ar globusu, varat rast mijiedarbību ar Zemi.

Otrais solis. Globusa enerģetizēšana. Viegli saberzējiet rokas, jūtot, kā starp tām veidojas silta enerģija. Pavērsiet delnas pret globusu un ļaujiet, lai no tām plūstošā enerģija to apņem. Grupas enerģijai piepildot globusu, nereti tam apkārt kļūst redzams starojums, kas miniatūrā atspoguļo grupas spēju dot enerģiju Zemei.

Trešais solis. Zemes vizualizēšana. Kopā ar grupu aizvērtām acīm iztēlojieties zemeslodi ar okeāniem, upēm, kalniem, līdzenumiem. Sajūtiet savu saikni ar Zemi kā kosmisku veidojumu un izaugsmes šūpuli.

Ceturtais solis. Enerģijas sūtīšana Zemei. Tāpat kā otrajā soli, viegli saberzējiet rokas, jūtot, kā starp tām veidojas enerģija. Pavērsiet delnas uz āru un, kustinot no vienas puses uz otru, sūtiet enerģiju, kas, saplūstot ar visas grupas enerģiju, apņem Zemi. Kad enerģijas spožums ieskāvis zemeslodi, koncentrējieties uz noteiktu reģionu vai iedzīvotājiem un raidiet tur savu enerģiju.

Piektais solis. Sevis piepildīšana ar kosmisko enerģiju. Pavērsiet delnas uz augšu un iztēlojieties tālo universa centru kā spožas spēcīgas enerģijas lodi. Sajūtiet saistību ar šo lodi kā dzīvības spēku dodošu avotu, līdz visa jūsu būtne piepildīta ar pāri plūstošu kosmisko enerģiju.

Sestais solis. Zemes piepildīšana ar kosmisko enerģiju. Ļaujiet piepildošajai enerģijai izstarot, saplūstot ar visas grupas enerģiju. Tad tā plūst tālāk, lai piepildītu Zemi ar spēcīgu kosmisko enerģiju.

Septītais solis. Grupas apstiprinājums. Salieciet rokas kā lūgšanā, kopā ar grupu apstiprinot: "Es kopā ar visu Zemi esmu enerģijas pilns un līdzsvarots. Esmu vienots ar kosmosu."

Astotais solis. Personīgais apstiprinājums. Pārliecinieties, ka, saliekot rokas un iztēlojoties kosmosa enerģiju dodošo kodolu, uzreiz spējat aktivizēt visas metodes spēcinošo iedarbību.

Līdztekus aprakstītajai spējai dot enerģiju un aizsargāt Zemi, šī metode ir ļoti iedarbīga grupas vienotības un produktivitātes veicināšanai. Organizācijām, kas to regulāri praktizē, skatījums uz pasauli kļūst plašāks un pieaug interese par to. Viņu redzējums par izaugsmes iespējām paplašinās ne tikai kā grupai, bet visas pasaules mērogā. Šādas organizācijas daudz efektīvāk sasniedz mērķus, sekmējot globālo progresu.

Kļūt par spēkpilnu grupu spēka pilnā pasaulē ir katras grupas vislabākā aizsardzība pret enerģētisko vampīrismu vai jebkuru citu naidīgu spēku. Lai kur tās atrastos un kādas būtu, grupas atzīs abu šajā nodaļā aprakstīto metožu spēcinošo ietekmi uz grupu un katru tās dalībnieku personīgi.

KOPSAVILKUMS

Šajā nodaļā apskatījām grupu enerģētisko vampīrismu, kas atšķiras no cita veida vampīrisma ar to, ka iesaistīti daudzi vampīri vai daudzi upuri un reizēm abējādi.

Grupu mijiedarbība bieži rada sinerģijas efektu, kurā radītā enerģija ir lielāka par ieguldīto enerģiju summu. Tas ir fenomens, ko iespējams demonstrēt kontrolētos PK laboratorijas eksperimentos.

Grupu vampīrisms bieži vērojams komandu sporta sacensībās, kur tas parasti tiek uzskatīts par attaisnojamu, jo konkurenta vienību uzdevums ir uzvarēt un atņemt otrai enerģiju. Taču nav attaisnojams grupu vampīrisms, kas sastopams darbavietās, kad enerģētiskais vampīrs atņem enerģiju darbabiedriem. Dažkārt tas novērojams arī ģimenēs, kur vampīriskie paņēmieni var ietvert manipulēšanu, ignorēšanu, naidīgumu un pārmērīgu kontrolēšanu.

Grupu enerģētiskajā vampīrismā sastopamas tādas metodes kā sērfošana un iefiltrēšanās, kuras ir apzināti plānotas tā, lai atņemtu grupai enerģiju un padarītu to funkcionēt nespējīgu. Grupas spēcināšanas metode ir iedarbīga grupas aizsargāšanai pret vampīrisko sērfošanu un iefiltrēšanos, kā arī grupas motivēšanai un piepildīšanai ar jaunu enerģiju.

Organizāciju vampīrisms ir kolektīvs vampīrisms, kas vērojams lielajās kompānijās, kurām ir vampīriskas tieksmes un rīcība. Piemēram, ir korporācijas, kas bezatbildīgi piesārņo vidi, kā arī firmas, kuru produkcija rada draudus patērētāju veselībai un drošībai.

Globālais vampīrisms ir vismasīvākā enerģētiskā vampīrisma forma. Parādīdamies globālā mērogā, tas lielai cilvēces daļai iztukšo

ļoti lielus resursus. Piemēram, cilvēktiesību neievērošana, bērnu izmantošana, noteiktu sabiedrības grupu apspiešana un nabadzība milzīgos apmēros. Visļaunākajā formā globālais vampīrisms var izraisīt cilvēku masveida iznīcināšanu. Globālās spēcināšanas metode ir radīta, lai dotu enerģiju un aizsargātu zemeslodi no enerģētiskā vampīrisma.

VI nodaļa parazītiskais VAMPĪRISMS

Iedomājieties neatlaidīgu iekšējo spēku, kas var kļūt tik uzmācīgs, ka sāk valdīt pār cilvēku kā asinskārs vampīrs. Šāds nomācošs spēks pastāv — tā vārds ir "parazītiskais vampīrisms". Tas kā parazīts nemanāmi piesūcas upuriem un, kad nostiprinājies savā vietā, nežēlīgi dominē un valda pār viņiem ar pieaugošu intensitāti. Tā ir viena no visbiežāk sastopamajām un visgraujošākajām vampīrisma formām.

Parazītiskais vampīrisms ir enerģētiskais vampīrisms, kas vairāk vērsts pašam pret sevi nekā pret citiem. Tas ir tik spēcīgs un postu nesošs, ka, atstāts bez pretdarbības, var kļūt par žņaudzošu iekšējo spēku, kas šķietami dzīvo pats savu dzīvi. Tas spēj apturēt izaugsmi, bojāt iekšējo enerģētisko sistēmu un iztukšot sava upura enerģijas krājumus, kas nepieciešami ikdienas dzīvei. Kad iekšējie resursi izsmelti, parazītiskā vampīrisma upuri pievēršas vampīrismam "viens pret vienu", izmisīgi cenšoties apmierināt savu enerģijas badu. Šāda nepiesātināma savienība ir divkārt destruktīva — tā aprij gan paša, gan citu enerģiju. Lai arī nosaukums "parazītiskais vampīrisms" tika ieviests pirms vairākiem gadu desmitiem kā skaidrojums piespiedu mehānismam, kas vajā nemiera māktu pacientu, tas netika plaši lietots, iespējams, šaurās izpratnes un ierobežotās izmantojamības dēļ. Atēnu Valsts universitātē tika veikti pētījumi. Parazītiskā vampīrisma koncepcija tika ievērojami paplašināta un tā rašanās cēloņi daudz skaidrāk definēti. Saistībā ar parazītisko vampīrismu tika izstrādātas jaunas izsargāšanās un dziedināšanas metodes, kas tagad ir pieejamas katram.

Parazītiskais vampīrisms ietver sevī iekšēju procesu vai stāvokli, kas nelietderīgi tērē mūsu enerģijas krājumus, grauj enerģētisko sistēmu un traucē izaugsmei. Parazītiskais vampīrisms rada jaunu iekšējo apburto loku ar nepiesātināmu apetīti: jo vairāk tas patērē, jo vairāk pieprasa. Tas graužmūsu iekšējos resursus un ilgākā laika periodā uzliek smagas nodevas dzīves kvalitātei.

Svarīgi uzsvērt, ka parazītiskajā vampīrismā vampīrs ir nevis persona, bet process. Tas ne tikai atņem upurim enerģiju, bet rada arī vājumu un vieglu ievainojamību. Divējādā funkcija liek domāt par divpusīgu atrisinājumu: l) mainot cēloņus, kas veicina parazītisko vampīrismu; 2) tiešā veidā nostiprinot iekšējo enerģētisko sistēmu. Pirmais risinājums vērsts uz iemesliem, otrais — uz ietekmi.

Mums katram ir vismaz dažas iezīmes, kas saistās ar parazītisko vampīrismu. Piemēram, neatrisināti konflikti, nevēlami ieradumi, personību postošas emocijas — greizsirdība un naids, pastāvīgas bailes un daudz citu nemiera cēloņu, no kuriem ikkatrs palielina parazītiskā vampīrisma iespējamību. Vēl var pievienot ļoti daudz satraucošu

dzīves notikumu, kas uzliek pārbaudījumu mūsu izturībai, iztukšo pretošanās spēju krājumus un kaitē labklājībai. Šie nelabvēlīgie apstākļi padara mūs vājus, ja tiem padodamies, taču tie var dot arī spēku, ja stājamies pretī un pārvaram tos. Uz parazītisko vampīrismu tie norāda vien tad, kad dominē vai ir noteicēji pār mums.

Diemžēl ikviens var kļūt par parazītiskā vampīrisma upuri. Tas var attīstīties palēnām gadu gaitā vai ar postošu intensitāti parādīties pēkšņi visā savā plaukumā. Piemēram, kāds ļoti traumējošs dzīves notikums var iedarboties tik postoši, ka mūsu aizsargmehānisms uzreiz tiek sagrauts. Pēkšņi varam kļūt viegli ievainojami un neaizsargāti. Mūsu pielāgošanās mehānisms laika gaitā var pakāpeniski tikt bojāts ilgstoša stresa iespaidā. Pat mērens stress pamazām spēj izsmelt enerģijas krājumus, vienlaikus atstājot postošu iespaidu uz enerģētisko sistēmu. Tas var paātrināt novecošanu, iespaidot koncentrācijas spējas, atmiņu un darbaspējas. Stress var likt dzīvībai svarīgiem orgāniem būt saspringtiem un darboties ar pārslodzi. Aprēķināts, ka vismaz 80 procenti no fiziskajām saslimšanām saistītas ar stresu. To kā saslimšanas iemeslu var minēt vēža, diabēta, sirds slimību un insulta gadījumos, turklāt nosauktas tikai dažas slimības. Stress var pasliktināt dzīves kvalitāti. Nopietnas pārmaiņas, piemēram, laulības šķiršana, darba zaudējums, pusmūža krīze un pat aiziešana pensijā, var radīt stresu un samazināt pašaizsardzības spējas, veidojot auglīgu augsni parazītiskā vampīrisma uzplaukšanai. Ja stress dziļi ieperinājies un netiek likvidēts, tas var sasniegt brīdi, kad cilvēks grauj pats sevi. Tā kā stress ir plaši izplatīts un destruktīvs, iedarbīgi paņēmieni tā uzveikšanai ir svarīga sastāvdaļa ikvienā cīņā ar parazītisko vampīrismu.

Pilnībā attīstījies parazītiskais vampīrisms kā valdošais iekšējais spēks nepārtraukti patērē mūsu enerģiju, bieži vien atstājot aiz sevis nespēku, kropļojošu bezcerības, mazvērtības un izmisuma sajūtu. Iespējams, tāpēc nepārsteidz, ka ļoti izteikta parazītiskā vampīrisma upuri par sevi saka: cilvēka čaula. Lēnām un bez žēlastības parazītiskais vampīrisms izdzēš cerības un izposta dvēseles mieru. Atstāts bez pretestības, tas vairo nelaimi, bailes un izmisumu. Vissmagākajā formā tas var ļauni ievainot garu un novest pie zombijam līdzīgas atsvešinātības pašam no sevis un pasaules. Šī prātu paralizējošā atsvešinātības sajūta no sava prāta un ķermeņa, parasti saukta par depersonali- zāciju (personības zaudēšanu), ir viena no postošākajām parazītiskā vampīrisma sekām. Padodoties parazītiskajam vampīrismam, nevis tam pretojoties, mēs atsakāmies no cīņas par dzīves jēgu un vēlmes pilnveidoties.

Pretstatā spēcinātajai enerģētiskajai sistēmai, kas dod spēku izaugsmei un veicina vērtības apziņas veidošanos, parazītiskais vampīrisms novājina enerģētisko sistēmu, nepārtraukti tērē mūsu

enerģiju un izaugsmes resursus, tas nodara nopietnus postījumus enerģētiskajai sistēmai. Mēs kļūstam par prāta, miesas un gara upuriem vampīrismam tā smagākajā formā, kurai nav robežu.

Par pirmajiem parazītiskā vampīrisma upuriem parasti kļūst pašcieņa, drošības un iekšējas labklājības sajūta. Ja nav šo pamatelementu, mums ir tieksme pievērsties neauglīgiem pašaizsardzības paņēmieniem, kas arī turpmāk noplicina enerģijas rezerves un ievelk nogurdinošā apburtajā lokā, kas pieprasa vēl lielākas nodevas no mūsu pašaizsardzības krājumiem. Ļaunu nesošā dilemma, ko sauc parazītiskā vampīrisma ciklu, turpina attīstīties. Nesekmīgie mēģinājumi tikt galā ar vampīrisma draudiem mūsu iekšējai labklājībai veicina vēl lielāku nemieru, nedrošības sajūtu un ievainojamību, kas vēl vairāk samazina pašaizsardzības spējas. Nepārtraukta cīnīšanās ar sevi ir parazītiskā vampīrisma galvenā iezīme.

Parazītiskais vampīrisms sasniedz augstāko virsotni, kad mūsu enerģijas krājumi beidzot ir izsīkuši vai arī cīņa kļūst nepanesama. Rezultāts var svārstīties robežās no atsvešinātības un ieraušanās sevī līdz mokošām ciešanām, kas, šķiet, nekad nebeigsies. Gandrīz vienmēr šīs ārējās izpausmes slēpj neatbilstības un nedrošības sajūtu, kas baro parazītisko vampīrismu.

PARAZĪTISKĀ VAMPĪRISMA MEHĀNISMS

Parazītiskais vampīrisms kā maskējies ļaundaris, kas spējīgs savu upuri smagi ievainot, slēpjas dažādos enerģijas atņemšanas paņēmienos. Visbiežāk sastopamas ir fobijas, apsēstība, piespiedu rīcība un parazītisks satraukums. Tie patērē vērtīgos enerģijas krājumus, kas citādi tiktu sakopoti mūsu izaugsmes veicināšanai un dzīves kvalitātes uzlabošanai.

Parazītiskās fobijas

Viens no nežēlīgākajiem mūsu enerģijas patērētājiem ir parazītiskās fobijas — iracionālas pastāvīgas bailes no objektiem vai situācijām. Pat tad kad cilvēks nav saskarē ar fobijas izraisītāju, tā neatkāpjas — bieži vien no bailēm, ka nākotnē šī saskare šķiet neizbēgama. Iespējams, tā nav tikai sagadīšanās, ka personas ar parazītiskām fobijām, lūgtas bailes attēlot zīmējumā, bieži zīmē tumšus, vampīriem līdzīgus radījumus, draudoši noliekušos pār viņiem, it kā gaidot izdevību izdarīt uzbrukumu.

Parazītiskās fobijas var būt tik stipras, ka spēj nopietni traucēt sasniegt svarīgus dzīves mērķus. Spilgts piemērs ir kāds koledžas students, kura bailes no augstuma bija tik lielas, ka viņa studijas aizkavējās, jo jaunais cilvēks spēja apmeklēt tikai tās lekcijas, kas notika pirmajā stāvā. Palūgts zīmējumā attēlot bailes, viņš uzzīmēja nedzīva cilvēka figūru melna sikspārņa nagos. Katram studenta zīmējuma elementam bija sakars ar viņa bailēm. Zīmējums simbolizēja viņa baiļu vampīrisko dabu; ļaunu vēstošais mākonis, kas karājās virs sikspārņa, norādīja uz studenta pastāvīgo bezcerības) sajūtu; ģeometriskās figūras ar smailiem galiem, kas bija uz zemes, simbolizēja neizbēgamās briesmas; nedzīvā figūra sikspārņa nagos bija viņš pats kā bezpalīdzīgs baiļu upuris.

Parazītiskajām fobijām raksturīga iezīme ir ne vien izvairīšanās no tā, kas biedē, bet arī īpašs diskomforts, saskaroties ar baiļu iemeslu, stāvokli, ko saucam par parazītiskās fobijas uzbrukumu. Uzbrukumu parasti pavada visaptverošas bailes ar svīšanu, trīcēšanu, sliktu dūšu un sāpēm krūtīs. īpaši smagos gadījumos saskarsme ar baiļu cēloni var būt tik postoša, ka, liekas, gals klāt. Tāpat kā vampīrismā "viens pret vienu" fizisks pagurums, kas seko vampīriskās fobijas uzbrukumam, ir bieža parādība.

Parazītiskās fobijas enerģētiskā vampīrisma pētījumos ieņem nozīmīgu vietu, jo tās ir ļoti bieži sastopamas un paņem ļoti daudz enerģijas. Tikpat svarīgi ir tas, ka parazītiskās fobijas var būt cēlonis smagām ciešanām, un tās pārpūlē enerģētisko sistēmu, traucē spēju darboties. Parazītiskās fobijas parasti ir ilgstošas. Diezgan bieži tā ir reakcija uz bērnības traumu vai sāpīgu iepriekšējās dzīves pieredzi. Lūk, piemēri ar dažiem biežāk sastopamiem parazītiskā vampīrisma elementiem fobijā.

Parazītiska sociālā fobija — izteiktas bailes no sociālām situācijām, kas var ietvert publisku uzstāšanos (lampu drudzis) un draudīgu sociālo saskari. Bieži parādījušās pusaudža gados, sociālās fobijas var kļūt par neatlaidīgiem vampīriem visu mūžu, tās ierobežo aktivitātes, patērē enerģiju un sagrauj pašaizsardzības spējas. Sociālo fobiju centrā lielākoties ir bailes tikt aizvainotam vai nosodītam par vēlmi izcelties.

Parazītiska nāves fobija — slimīgas bailes nomirt. Parazītiskajā vampīrismā šīs bailes bieži iet roku rokā ar mazvērtības izjūtu un vainas apziņu. Pētījumi atklāja, ka šī fobija nereti saistīta ar pēkšņu nāvi nelaimes gadījumā vai atentātu, kas noticis nesenā iepriekšējā dzīvē.

Parazītiska hipohondrijas fobija — bailes no smagas slimības, par spīti medicīnas sniegtajiem noliedzošajiem apgalvojumiem. Parazītiskajā vampīrismā šīs bailes bieži saistās ar neadekvātu paštēlu un pārspīlētām rūpēm par savu fizisko izskatu.

Parazītiska monofobija — bailes būt vienam. Parazītiskajā vampīrismā tās pavada ievainojamības izjūta, bailes tikt pamestam, kā arī vajadzība pēc atbalsta un mierinājuma.

Parazītiska ohlofobija — bailes no pūļa. Parazītiskajā vampīrismā šīs bailes saistītas ar neuzticēšanos un atsvešinātības izjūtu. Pētot atmiņas par iepriekšējo dzīvi, atklājās, ka publisks nāvessods, kas izpildīts iepriekšējā dzīvē, bieži attiecināms uz šo fobiju.

Parazītiska klaustrofobija — bailes no mazas telpas. Parazītiskajā vampīrismā šīs plaši izplatītās bailes dažkārt attiecināmas uz aprakšanu dzīvam, kas notikusi iepriekšējā dzīvē. Šo iespēju apstiprina fakts, ka priekšlaicīga apbedīšana Amerikas Savienotajās Valstis bieži notika pat vēl divdesmitajā gadsimtā, pēc aprēķiniem — vidēji vismaz reizi nedēļā.

Parazītiska hematofobija — bailes no asinīm. Hematofobijā bailes no asinīm, īpaši plūstošām vai pilošām, rada bailes no ievainojuma, sāpēm vai nāves. Parazītiskajā vampīrismā šī fobija var būt tik stipra, ka izraisa paniku vai ģīboni, ieraugot asinis.

Šis ir tikai dažas no fobijām ar parazītiskā vampīrisma elementiem. Jebkuras bailes, kas noplicina mūsu enerģijas resursus, teorētiski traucē iekšējai labklājībai un samazina pašaizsardzības spējas, var tikt uzskatītas par parazītisko vampīrismu. Lai arī kāda būtu fobija un ar to saistītie vampīriskie procesi, spēcināšanas metodes, kas tiek sniegtas šajā nodaļā, pierādījušas efektivitāti cīņā ar parazītiskajām bailēm un to novājinošo ietekmi uz enerģētisko sistēmu.

Parazītiskā apsēstība un piespiedu darbības

Līdztekus fobijām parazītiskajā vampīrismā var būt daudz dažādu apsēstību un piespiedu darbību, kas atņem enerģiju un traucē dzīvi. Parazītiskā apsēstība ir nepārtraukti atkārtojošās traucējošas domas, impulsi, emocijas vai tēli, kas pret mūsu gribu neatlaidīgi cenšas iespiesties apziņā. Parazītiskās piespiedu darbības ir darbības, kas atkārtoti ielaužas mūsu dzīvē. Spēcīgi izteiktas ilgākā laika posmā tās var kļūt par nebeidzamu parazītisku moku cēloni. Tie ir kā vampīra taustekļi, kas iekļūst mūsu enerģijas krājumos un liek veikt dažādus manevrus veltīgos centienos izvairīties vai atbrīvoties no tiem.

Parazītiskā apsēstība parasti darbojas kā aizsardzība pret nevēlamiem motīviem vai tieksmēm, kas apslēptas dziļi zemapziņā. Piemēram, bezjēdzīga doma, kas atkal un atkal riņķo galvā, apziņā var aizņemt ievērojamu vietu un laiku, aizsargājot mūs no nevēlamo

zemapziņas tieksmju izlaušanās. Bezjēdzīgā doma kā iestrēgusi skaņu plate paliek savā vietā, piesaistot mūsu uzmanību un paņemot enerģiju, noturot nevēlamo tieksmi tur, kur tā atrodas. Bezjēdzīgā doma pati diemžēl var kļūt par palielināta satraukuma cēloni, enerģetizējot nevēlamo tieksmi un līdz ar to dodot grūdienu labi zināmā parazītiskā cikla sākumam.

Tāpat kā fobijas, arī daudzas parazītiskas apsēstības, šķiet, cēlušās no smagiem pārdzīvojumiem, kas radušies šajā vai iepriekšējā dzīvē. Bieži tā ir ar iztēli saistīta apsēstība, kurā ir ļoti spilgti detalizēti tēli, kas saistīti ar traumējošo pārdzīvojumu. Piemērs ir franču zinātnieks un filozofs Paskāls, kas vienmēr iedomājās pa kreisi no sevis redzam bezdibeni pēc tam, kad viņš bija atradies tuvu nāvei, ratiem gandrīz iegāžoties Sēnā.

Parazītiskās apsēstības, kuru saknes meklējamas iepriekšējā dzīvē, gandrīz vienmēr saistītas ar tēliem, kā tas redzams gadījumā ar četrdesmit gadus vecu ķīmiķi, kura apsēstība bija uzmācīgs plūstošas lavas tēls. Atmiņās atgriežoties iepriekšējā dzīvē, viņš vēlreiz pārdzīvoja traģēdiju, kad ciematu, kurā viņš dzīvoja, izpostīja vulkāna izvirdums. Viņš bija vienīgais no visas ģimenes, kas katastrofā palika dzīvs. Vēl piemērs. Kāda advokāte, īpaši tiekoties ar vīriešiem, kas viņai likās fiziski pievilcīgi, uzmācīgi bieži iztēlē redzēja augstu klinti. Klints vienmēr saistījās ar dīvainu spiediena sajūtu kreisajā rokā. Atmiņu laikā par iepriekšējo dzīvi viņa atklāja, ka iepriekšējā dzīvē devusies pašnāvībā, nolecot no klints kopā ar mīļoto jaunekli, kas cieši turēja meitenes kreiso roku.

Parazītiskā apsēstība nereti saistās ar pārspīlētu uzmanības pievēršanu fiziskajam ķermenim, ieskaitot noteiktas fiziskas iezīmes, orgānus vai funkcijas. Parazītiskajā vampīrismā tā sauktās somatiskās apsēstības ir pārspīlēta uzmanības veltīšana, kuras cēlonis ir neadekvāts paštēls un nepievilcīga āriene. Somatiskā apsēstība var kļūt par vampīrisko ciklu, caur kuru veidojas mūsu saskare ar citiem cilvēkiem, ierobežojot uztveri un sašaurinot attiecību loku. Piemēram, personai, kas nepārtraukti domā par savu lielo degunu, iekšēji darbojas destruktīvs "deguna cikls". Attiecībās ar citiem tā redz tikai viņu degunus un salīdzina tos ar savējo. Somatiskās apsēstības iemesls bieži ir mati vai to trūkums, muskuļi, ausis, ķermeņa uzbūve, garums un svars. Spēcināšanas metodes, kas attiecas uz somatiskās apsēstības gadījumiem, veidotas tā, lai iedarbotos uz aplamo paštēlu un mazvērtības kompleksu, kas bieži ir somatiskās apsēstības pamatā un uztur to.

Viens no interesantākajiem un sarežģītākajiem parazītiskās apsēstības veidiem ir slēptā apsēstība. Šādos gadījumos apsēstība parādās, slēpusies aiz citiem simptomiem. Parasts piemērs ir sūdzības par sāpēm, kurām nav organiska cēloņa. Sāpes var būt ērts aizsegs

patīkamām, bet nepieņemamām, parasti seksuāla rakstura atmiņām, kas paliek apslēptas, tomēr turpina atņemt enerģiju, uzturot sāpes.

Tāpat kā daudzos citos parazītiskās apsēstības gadījumos, slēptā apsēstība rodas no dziļi slēpta pārdzīvojuma, kas izraisa enerģiju patērējošu vainas apziņu. Galējais, tomēr bieži sastopamais piemērs ir bezcerības un vainas apziņa, kas rodas no apsēstības par izdarīto "nepiedodamo grēku". Pat tad, ja apsēstība paliek apslēpta, vainas sajūta un bezcerība, kas to veido, dažos gadījumos var kļūt tik stipra, ka dzen cilvēku izmisumā un dažkārt pat noved līdz pašnāvībai. Dažas organizētās reliģijas diemžēl pārāk bieži veicinājušas šo destruktīvo vampīrisma veidu. (Baznīcas kalpotāju nesena aptauja tā saucamajā Bible Belt parādīja, ka 63% no viņiem tic, ka iespējams izdarīt nepiedodamu grēku, un vairāk nekā puse domā, ka tas notiek bieži.) Parazītiskais vampīrisms, tāpat kā citi vampīrisma veidi, var skart dzīvības un nāves jautājumus.

Lai arī tas var likties pārspīlēti, tomēr ir dažas liecības, kas norāda, ka apsēstības dažkārt no šīs dzīves tiek paņemtas līdzi pēcnāves vai gara dzīvē. Ja dažas apsēstības tiek pārnestas no vienas dzīves uz otru, šķiet ticami, ka tās turpina pastāvēt arī starplaikā starp dzīvēm. Šāda iespējamība varētu izskaidrot parādības, kas gadiem ilgi atkārtojas, īpaši vietās, kur notikusi pāragra vai traģiska nāve. Šādas parādības varētu norādīt uz gara apsēstību ar vēlmi labot nepareizu rīcību vai arī piešķirt jēgu iepriekšējā dzīvē notikušajai traģēdijai. Šādām parādībām ir vēl daudz citu skaidrojumu. Tomēr konkrēti garu parādīšanās gadījumi vedina domāt, ka mūsu aiziešana no dzīves ne vienmēr uzreiz padara nekaitīgus ar parazītisko vampīrismu saistītos mehānismus. Līdz ar to attīstīt spējas efektīvi pretdarboties parazītiskajam vampīrismam ir svarīgi tagadnei un nākotnei. Par laimi, paņēmieni, kas atbrīvo un aizsargā pret parazītisko vampīrismu, nepakļaujas laikam — tiem nav derīguma termiņa. Reiz apgūti, tie kļūst par pastāvīgiem resursiem, kuri ir mūsu esības neatņemama sastāvdaļa.

Atšķirībā no parazītiskas apsēstības, parazītiskās piespiedu darbības ir uzmācīga piespiedu rīcība, kas barojas no mūsu enerģijas avotiem. Parazītiska piespiedu rīcība var tikt aprakstīta kā apsēstība darbībā. Biežākie piemēri ir nemitīga skaitīšana, roku mazgāšana, atkārtota pārbaudīšana, noteiktu vārdu vai frāžu klusa pie sevis izrunāšana atkal un atkal. Lai arī nevēlamies šo darbību veikt, nepieciešamība to tomēr uzspiež. Atkal parādās ļaunais, šķietami neizbēgamais parazītiskā vampīrisma cikls. Lai arī piespiedu darbības veikšana rada nemieru, tās nepildīšana rada vēl lielāku satraukumu.

Apvienotas parazītiskā apmātība un piespiedu rīcība mijiedarbojas un veido divkārt destruktīvu situāciju, kas pārslogo enerģētisko sistēmu un ievērojami noplicina mūsu enerģijas resursus.

Parazītiskās apsēstības rada izteiktu nemieru, toties parazītiskās piespiedu darbības mēģina, lai arī veltīgi, to samazināt vai neitralizēt. Piemēram, bailes inficēties ar mikrobiem pavada piespiedu darbība ik pēc dažām minūtēm mazgāt rokas. Atvieglojums, ko šī darbība dod, diemžēl ir īslaicīgs, ja tāds ir vispār. Rodas vēl ļaunāks vampīriskais cikls, kurā pieaugošais uztraukums rada apsēstību un ar to saistīto piespiedu darbību arvien biežāku atkārtošanu pieaugošā intensitātē.

Tāpat kā citas parazītiskā vampīrisma formas, apsēstības un piespiedu darbības reakcijas var būt tik uzmācīgas, ka pilnīgi iztukšo mūsu iekšējās rezerves un sagrauj spējas ģenerēt jaunu enerģiju, kas nepieciešama ikdienā. Šīs darbības var ievērojami traucēt karjerai un attiecībām ar apkārtējiem, jo bieži ir uzkrītošas un neparastas. Piespiedu skaitīšana spēj novirzīt uzmanību no konkrētajā brīdī veicamā darba; pārspīlēts tīrīgums var paņemt ļoti daudz laika un enerģijas, kas nepieciešama citiem uzdevumiem; stingra ikdienas aktivitāšu strukturēšana ne tikai patērē laiku un enerģiju, tā ierobežo spon- tanitāti un radošo garu.

Apsēstības — piespiedu darbības reakcijas, būdamas uzmācīgas un nogurdinošas, parasti nav viegli kontrolējamas ar apziņu. Tās var būt saistītas ar dziļi slēptiem zemapziņas motīviem un sarežģītiem mehānismiem, kurus nav vienkārši atrisināt. Tomēr mūsu zemapziņa ir gatava labprāt sadarboties centienos pārtraukt iekšējo parazītiskā vampīrisma ciklu neatkarīgi no tā izcelsmes avota.

Svarīgi vēlreiz uzsvērt, ka ne visas fobijas, apsēstības, piespiedu darbības un citi nemiera stāvokļi nozīmē pilnībā attīstījušos parazītisko vampīrismu. Visiem zināmā mērā piemīt īpašības, kuras varētu attiecināt uz parazītisko vampīrismu. Taču vienīgi tad, ja šis stāvoklis ir tik izteikts, ka nopietni samazina mūsu pielāgošanās un pašaizsardzības spējas un traucē svarīgām dzīves jomām, var secināt, ka parazītiskais vampīrisms ir pilnā plaukumā. Tagad ir pieejamas iejaukšanās metodes, lai atbrīvotos no parazītiskā vampīrisma ciešā tvēriena un, galvenais — izsargātos no tā.

Parazītiskais satraukuma stāvoklis

Līdzās fobijām, apsēstībai un piespiedu darbībām parazītiskais vampīrisms var izpausties kā vispārējs satraukums bez jebkāda iemesla, ko pavada virkne negatīvu emociju, neatrisināti konflikti, neadekvāta sevis uztvere un fiziski simptomi, kas nopietni traucē darboties. Tie var būt nemiers, koncentrēšanās grūtības, miega traucējumi, raizes, kā arī nedrošība un mazvērtība. No fiziskajiem simptomiem biežāk sastopamie ir nespēks un nogurums, spiedošas

galvassāpes, muskuļu saspringums, nejutīguma vai tirpšanas sajūta un kuņģa darbības traucējumi. Parazītiskā satraukuma stāvokli var noteikt pēc spēcīga uztraukuma lēkmēm, kurām raksturīgas stipras bailes, panika un diskomforts līdz ar virkni simptomu, kurus novēro vampīrisma "viens pret vienu" upuriem. Uzbrukums un tā sekas var būt tik smagas, ka nepieciešams laiks, lai atgūtos.

PARAZĪTISKAIS VAMPĪRISMS LABORATORIJĀ

Mūsu pirmie parazītiskā vampīrisma pētījumi, kas ilga vairāk nekā gadsimta ceturksni, sastāvēja no divām daļām. Pirmajā koncentrējāmies uz šī fenomena izcelsmi, attīstību un dinamiku; otrajā — uz praktisku preventīvu un aizsardzības metožu izstrādāšanu. Šāda secība balstījās uz vispārēju pieņēmumu: jo labāka mūsu izpratne par kādu parādību, arī parazītisko vampīrismu, jo rezultatīvāki ir centieni radīt atbilstošas spēcināšanas paņēmienus.

Pirmajā daļā, pētot parazītiskā vampīrisma dabu, tika izmantotas tādas metodes kā personu intervēšana, konkrētu gadījumu izpēte un hipnoze. Piedalījās brīvprātīgie no koledžas studentu vidus. Intervijas, kurās tika izmantotas strukturētas aptauju lapas, notika ar katru dalībnieku, nolūkā atklāt parazītiskā vampīrisma simptomus. Ja attiecīgie simptomi parādījās, tika veikta katra konkrēta gadījuma izpēte, mēģinot noteikt cēloņus un apstākļus, kādos tie rodas. Tika izmantota hipnoze, lai atklātu šo fenomenu veicinošos zemapziņas elementus, arī iepriekšējās dzīves pieredzi.

Mūsu pētījumos viens no pirmajiem atklājumiem bija paštēla lielā nozīme. Gandrīz uzreiz kļuva skaidrs, ka slikts paštēls, arī mazvērtības komplekss, pamestības sajūta un bezcerīgums gandrīz vienmēr iet roku rokā ar parazītisko vampīrismu. Atklājās, ka citu īpašību vidū, kas parasti saistītas ar parazītisko vampīrismu, ir pesimistiska dzīves uztvere, neuzticēšanās, noraidoša attieksme un dziļi slēpti iekšējie konflikti. Fonā bieži bija izjukušas attiecības un nestabila ģimene.

Hipnozes izmantošana parazītiskā vampīrisma pētījumos sakņojās uzskatā, ka mūsu apzinātās rīcības pamatā ir plašs zemapziņas motīvu un tieksmju klāsts. Ar hipnozes palīdzību varam to izpētīt un atklāt rīcības iemeslus, arī parazītisko vampīrismu, kas citādi paliktu līdz galam neizprasti. Tikpat svarīgi tas, ka hipnoze ir daudzsološa kā iejaukšanās metode, lai aktivizētu mūsu zemapziņas spēkus konfliktu, no kuriem barojas parazītiskais vampīrisms, atrisināšanā.

Hipnoze, līdz ar konkrētu gadījumu izpētes rezultātiem, atklāja vairākus interesantus aizsardzības paņēmienus, kas bieži sastopami parazītiskajā vampīrismā. Tie domāti, lai tiktu galā ar kādu situāciju,

vienlaikus taupot enerģiju. Tie parasti bija neefektīvi, dažkārt šie paņēmieni kādu laiku darbojās, taču neatrisināja pamatproblēmas. Tiem bija tendence beigties vai kļūt pārspīlētiem, kas palielināja uzņēmību pret enerģētisko vampīrismu. Izrādījās, ka parazītiskais mehānisms, paredzēts enerģijas taupīšanai, patērēja to vēl vairāk, uzturot postošo parazītiskā vampīrisma ciklu. Lūk, daži biežāk sastopami parazītiski aizsardzības paņēmieni, kas būtībā ir kaitīgi.

Vampīriskā izvairīšanās. Šī paņēmiena būtība ir izlases veidā izvairīties no nepatīkamiem uzdevumiem un situācijām, kas prasa enerģiju. Paņēmiens, īpaši raksturīgs fobijām, ietver sūdzības par nogurumu, lai izvairītos no problēmu risināšanas, tās pārspīlējot vai pavisam noliedzot to esamību, vairoties no atbildības un nepārtraukti paļaujoties uz citiem. Pāru attiecībās šāds parazītisms var vienu no partneriem novest līdz iznīcinošai vampīrisma "viens pret vienu" formai, pasliktinot attiecības un dažkārt tās izjaucot.

Vampīriskā aizmiršana. Dažkārt saukts par motivēto aizmiršanu, šis paņēmiens tāpat kā vampīriskā izvairīšanās tiek izmantots, bēgot no sarežģītām situācijām, kurās nepieciešama enerģija. Parasts piemērs ir izdevīga nepatīkamas tikšanās vai notikuma aizmiršana, centienos pataupīt enerģiju. Bieža taktika saistībā ar vampīrisko aizmiršanu ir nepatīkamu lietu atlikšana uz pēc iespējas tālāku nākotni, lai zemapziņā veicinātu to aizmiršanu.

Vampīriskā agresija. Šī enerģijas taupīšanas agresijas forma parasti sastopama darbavietās. Būdama pasīva savā būtībā, vampīriskā agresija darbavietā ietver biežu nenākšanu uz darbu, darba kavējumus, sūdzības par netaisnīgu attieksmi, nespēju laikā veikt uzdevumus, citu darbinieku un augstāk stāvošo pastiprinātu kritizēšanu un manipulēšanu ar citiem, piespiežot viņus veikt pašam uzticētos uzdevumus ("tu-vari-to-izdarīt-labāk-nekā-es" sindroms). Vampīriskā agresija sabiedrībā ārpus darba vietas mēdz būt arī pasīva, ar norobežošanos, turēšanos savrup un vienaldzību. Vampīriskajā agresijā iespējama arī izlikšanās par slimu, lai saņemtu īpašu uzmanību un aprūpi.

Vampīriska pašslavināšana. Tie ir enerģijas taupīšanas paņēmieni, lai tiktu uz priekšu: aizbildināšanās, manipulēšana un blēdī- šanās. Piemēram, tendence piesavināties citu nopelnus, savu spēju un sasniegumu pārspīlēšana, kā arī ticamu attaisnojumu meklēšana savām kļūdām un trūkumiem.

Visu šo mehānismu pamatā ir zems pašnovērtējums, pašapziņas trūkums un nespēja apmierināt savas enerģētiskā prasības.

Hipnozes izmantošana mūsu pētījumu pirmajā daļā parādīja, ka parazītiskā vampīrisma saknes gandrīz vienmēr slēpjas dziļi zemapziņā. Hipnozes laikā personai lika atgriezties bērnībā, lai

atcerētos reiz piedzīvoto, un tas apstiprināja konkrētu gadījumu pētījumos atklāto pirmo dzīves gadu pieredzes lielo nozīmi. īpaši būtiska ir agrīna traumējoša pieredze, kas, izgaistot no apziņas, vēlāk izpaužas visdažādāko nemiera simptomu veidā. Tas liek secināt, ka ikvienā parazītiskā vampīrisma atrisināšanas gadījumā jābūt iekļautai to zemapziņas spēku izpētei, kas veicina šādu stāvokli. Vien skaidri to apzinoties un pilnībā izprotot, var beidzot atbrīvoties no daudzajām parazītiskā vampīrisma važām.

Pirmajā posmā hipnoze galvenokārt tika izmantota, lai noteiktu iepriekšējās dzīves pieredzes saistību ar parazītisko vampīrismu. Atmiņas par iepriekšējo dzīvi hipnozes laikā bieži atklāja svarīgu iepriekšējās dzīves notikumu tiešu saistību ar parazītisko vampīrismu. Piemēram, uzkrāta sāpīga iepriekšējās dzīves pieredze, kā, piemēram, būt no sabiedrības atstumtam vai bezpajumtniekam, pašreizējā dzīvē bieži parādās kā parazītiskais vampīrisms dziļas nedrošības un baiļu tikt pamestam veidā. Mūsu pētījumi arī parādīja, ka iepriekšējās dzīves neatrisinātie notikumi bieži ir parazītisko fobiju cēlonis, īpaši svarīgi bija neatrisināti konflikti un psiholoģiskas traumas, kas saistītas ar pēkšņu nāvi vai citu traģēdiju. Minēšu dažus piemērus, kuros, kā atklāja mūsu pētījumi, dažas specifiskas fobijas saistās ar iepriekšējās dzīves pieredzi:

— lampu drudzis un bailes no pūļa bija reakcija uz iepriekšējā dzīvē publiski izpildītu nāvessodu;

— klaustrofobijai un bailēm nosmakt cēlonis bija tas, ka cilvēks iepriekšējā dzīvē ticis aprakts dzīvs;

— bailes no žurkām, zirnekļiem un rāpojošiem insektiem saistījās ar pazemes cietumā pavadīto laiku iepriekšējās dzīvēs;

— bailes no saulrieta, apvienotas ar saulrieta depresiju, bija reakcija uz pakāršanu saulrietā, kas notikusi iepriekšējā dzīvē;

— bailes no asinīm bija izraisījusi ārstēšana iepriekšējā dzīvē, kas saistīta ar asins nolaišanu un nāvi pēc tās;

— bailes no spožas saules gaismas, līdz ar prasību pat iekštelpās valkāt tumšas brilles, saistījās ar spīdzināšanu iepriekšējā dzīvē, kad nogriezti plaksti un cilvēks, uz muguras sasietām rokām, atstāts nomirt tuksnesī;

— bailes no augstuma un tiltiem sakņojās iepriekšējā dzīvē izdarītā pašnāvībā, nolecot no tilta.

Noteikti iepriekšējās dzīves notikumi var būt cēlonis parazītiskajai apsēstībai un piespiedu darbībām nākamajā dzīvē. Lūk, daži pētījumos atklātie specifiskie piemēri:

— deviņpadsmit gadu vecam ķīmijas specialitātes studentam, kas iepriekšējā dzīvē miris ar mēri, šajā dzīvē bija radusies apsēs- tiba, kas izpaudās kā bailes inficēties ar mikrobiem un piespiedu prasības pēc pārspīlētas tīrības, arī nemitīgas roku mazgāšanas;

— divdesmit divus gadus vecam mākslas studentam, kas iepriekšējā dzīvē cieta kuģa katastrofā un noslīka jūrā, bija radusies apsēstība ar iztēles ainu (līdz ar atkārtotiem sapņiem) par to, kā viņš, pieķēries pie peldoša koka gabala, bezmērķīgi peld jūrā. Iztēles apsēstībai bija intelektuāla blakusparādība, kas nepārtraukti rosināja uzdot jautājumus par dzīves jēgu un lika prātot par nāvi;

— divdesmit četrus gadus vecam biznesa studentam piespiedu pārēšanās bija saistīta ar iepriekšējā dzīvē pieredzēto lielo nabadzību un pārtikas zagšanu, lai nenomiru badā. Šī rīcība bija apvienota ar spilgti izteiktu sacensības garu un pārspīlētu tieksmi gūt panākumus kā reakcija uz lielo nabadzību iepriekšējā dzīvē;

— divdesmit trīs gadus vecam jurisprudences studentam uzmācīgas šaubas un grūtības pieņemt lēmumus sakņojās iepriekšējās dzīves pieredzē, kad viņš kā karavadonis ar nemākulīgu stratēģiju bija iedzinis nāvē savu karapulku.

Mūsu pētījumi parādīja, ka parazītiskā vampīrisma iepriekšējā dzīvē sakņoto cēloņu apzināšanās izbeidz šo stāvokli. Atklājums liek secināt, ka parazītisko vampīrismu uzturošie enerģijas avoti no iepriekšējās dzīves darbojas tikai zemapziņā un apslēptā veidā. Iepriekšējās dzīves izzināšana kļūst par spēcīgu ieroci parazītiskā vampīrisma atlieku, kuru cēlonis ir sāpīga iepriekšējās dzīves pieredze, apkarošanai un likvidēšanai. Atklājumam bija būtiska nozīme pētījuma otrajā daļā, kas bija vērsta uz aizsardzību un dziedināšanu.

Līdztekus ekstrēmiem iepriekšējās dzīves notikumiem, kas aktivizēja parazītisko vampīrismu pašreizējā dzīvē, noteiktas personības īpašības iepriekšējā dzīvē izrādījās pietiekami auglīga augsne parazītiskā vampīrisma attīstībai nākotnē. Ja mūs tiešām veido daudzo pieredžu kopums, tad ne tikai iepriekšējās dzīves notikumi, bet arī tās laikā iegūtās sliktās un labās personīgās īpašības, ļoti iespējams, nākotnē atkal var parādīties kā mantojums no iepriekšējās dzīves. Tāpat ari nepabeigtie iepriekšējās dzīves uzdevumi un nerealizētais izaugsmes potenciāls bieži turpinās kā nemitīga personīga prasība, pēcnāves un arī nākamajās zemes dzīvēs. Tāpēc nav brīnums, ka iepriekšējās dzīves personīgo bagāžu, ari destruktīvu attieksmi un rīcību pašam pret sevi varam pārnest no vienas dzīves uz citu tik ilgi, līdz maksimāli aktivizējam savas spējas tās pārvarēt un atrisināt.

Pētījot atmiņas par iepriekšējo dzīvi, atklājām, ka personām ar spēcīgi izteiktu parazītisko vampīrismu bija smaga iepriekšējās dzīves pieredzes bagāža. Iepriekšējā dzīvē viņiem bija nosliece uz nedrošību, bailēm un ieraušanos sevī. Bieži būdami apspiešanas un izsekošanas upuri, iepriekšējā dzīvē viņi bija neuzticīgi un piesardzīgi attiecībās ar citiem. Tomēr šie cilvēki nebija nežēlīgi, nepielūdzami despoti, kas apspiež vai izmanto citus, kā tas bieži parādās spēcīgi attīstīta vampīrisma "viens pret vienu" gadījumos.

Balstoties uz pētījuma pirmajā daļā gūtajām atziņām, tika izstrādāta PV pašnovērtējuma skala — 25 jautājumu (ar atbildēm atbilst/neatbilst) tests, lai noteiktu noslieci uz parazītisko vampīrismu. Tā simptomi, arī nemiers, bailes, mazvērtības un nedrošības sajūta piemīt ikvienam. Taču vienīgi tad, ja tie sasniedz tādu pakāpi, ka sāk traucēt ikdienas dzīvē vai kļūst tik intensīvi, ka ievērojami pasliktina dzīves kvalitāti, tos var uzskatīt par parazītiskā vampīrisma pazīmēm.

Tiek izmantota punktu skaitīšanas metode — jo vairāk punktu, jo lielāka nosliece uz parazītisko vampīrismu. Punktu skaits 20-25 norāda uz spēcīgi izteiktu noslieci, 15-19 punkti norāda uz izteiktu noslieci. Punktu summa 10-14 norāda uz vidēju tendenci. Ja punktu skaits nepārsniedz 10, tas nozīmē, ka nav vērā ņemamas tendences uz parazītisko vampīrismu.

PV pašnovērtējuma skala

Norādījumi: uzmanīgi izlasiet katru apgalvojumu. Ja tas jums atbilst vai gandrīz atbilst, apvelciet burtu T. Ja apgalvojums neatbilst, apvelciet burtu F.

T F 1. Bieži esmu ātri sakaitināms.
TF 2. Bieži jūtu, ka mani iespaido no manis neatkarīgi spēki.
T F 3. Es raizējos par pagātnes kļūdām.
T F 4. Man piemīt pašcieņa un pašapziņa.
T F 5. Šajās dienās jūtos ļoti nomākts.
TF 6. Ticu spējām pašam veidot savu nākotni.
T F 7. Esmu pašpaļāvīgs.
T F 8. Manas iekšējās cīņas ir tik stipras, ka tās mani bieži nomāc.
T F 9. Ir konkrētas domas, kas bieži atkārtojas.
T F 10. Man parasti patīk būt cilvēkos.
T F 11. Man ir bailes, kas ir tik stipras, ka pār tām nevaldu.
T F 12. Man ir lielas grūtības pieņemt svarīgus lēmumus.
T F 13. Man ir jēgpilna dzīve.
T F 14. Parasti pārāk viegli pakļaujos citiem.
T F 15. Man ir grūti koncentrēties.
T F 16. Man bieži ienāk prātā doma izbeigt dzīvi.
T F 17. Esmu nelaimīgas apstākļu sakritības upuris.
T F 18. Esmu ar dzīvi apmierināts.
T F 19. Man dzīve bieži šķiet bezcerīga.
T F 20. Ja man ir problēma, parasti cenšos par to nedomāt.
T F 21. Man bieži ir sajūta, ka dzīve sabruks.
T F 22. Gandrīz vienmēr jūtos noguris.
T F 23. Esmu neapmierināts ar to, ko dzīvē spēju sasniegt.
T F 24. Uz nākotni raugos optimistiski.

T F 25. Ātri zaudēju drosmi.

Saskaitiet punktus. Par katru atbildi pieskaitiet vienu punktu: L (T), 2. (T), 3. (T), 4. (F), 5. (T), 6. (F), 7. (F), 8. (T), 9. (T), 10. (F), 11. (T), 12. (T), 13. (F), 14. (T), 15. (T), 16. (T), 17. (T), 18. (F), 19. (T), 20. (T), 21. (T), 22. (T), 23. (T), 24. (F), 25. (T).

PV pašnovērtēšanas skala domāta parazītiskā vampīrisma noslieces noteikšanai, nevis diagnostiskai klasificēšanai vai zīmogu uzlikšanai. Lai ari punktu skaits no 20 līdz 25 norāda uz ļoti izteiktu noslieci uz parazītisko vampīrismu, tas pilnībā nepierāda tā esamību pilnā plaukumā. Izmantojot šo skalu sevis vai citu testēšanai, svarīgi atcerēties, ka visiem piemīt tendences, kuras varētu uzskatīt par parazītiskā vampīrisma simptomiem. Varbūt ievērojāt, ka testā nav pieminēts parazītiskais vampīrisms. Šī "aklā" stratēģija ir izmantota, cenšoties instrumentu padarīt pēc iespējas mazāk biedējošu, palielinot tā kā pašnovērtējuma skalas uzticamību.

Laboratorijas pētījumu otrajā daļā izstrādātas trīs galvenās procedūras, lai dotu pretsitienu parazītiskajam vampīrismam. Katra procedūra ietver noteiktus prāta, fiziskos un garīgos elementus, kuri tiek uzskatīti par nozīmīgiem saistībā ar parazītisko vampīrismu. Pirmā metode "Reaģēšana, samazinot stresu", ir proaktīva procedūra, kas domāta negatīvā stresa noņemšanai, kas bieži ir parazītiskā vampīrisma sakne, un tā aizvietošanai ar pozitīvu attieksmi pret sevi, tā atvairot parazītisko vampīrismu. Otrā metode "Spēka koridors" ir ļoti labvēlīga parazītiskā vampīrisma tendenču apkarošanai un iekšējā izaugsmes un aizsardzības potenciāla aktivizēšanai. Trešā metode "Enerģijas aizvietošanas stratēģija" izveidota, lai vērstos pret specifiskām parazītiskām parādībām, arī fobijām, apsēstību un piespiedu rīcību, un aizstātu tās ar spēcinošo iekšējo labsajūtu.

Reaģēšana, samazinot stresu

Šī metode, kas prasa klusu, ērtu vietu, jāizpilda vismaz reizi dienā ne mazāk kā divas nedēļas un pēc tam periodiski, kad nepieciešams samazināt stresu un nostiprināt iekšējo aizsargmehānismu pret vampirismu. Ikviens, arī personas, kurām nav vērā ņemamas noslieces uz parazītisko vampīrismu, var gūt labumu no šīs metodes lietojuma.

Pirmais solis. Prāta miers. Aizvērtām acīm, lēni un dziļi elpojot, atbrīvojiet prātu no nemierīgām domām. Vērsiet domas uz iekšu un atrodiet sevī klusu, mierīgu vietu. Nesteidzieties, pārlūkojiet savu būtību, līdz šādu vietu esat atradis. Jūs to pazīsiet, kad tur nonāksit.

Otrais solis. Iekārtošanās. Kad esat iekšējo vietu atradis,

iekārtojieties, kļūstiet par dalu no tās. Iedomājieties savu klātbūtni kā gaišu veidolu, kas spēj izgaismot visu jūsu būtību. Ļaujiet klātbūtnes gaismai lēnām izplatīties pa visu būtni, līdz pilnībā pārņem rāms miers.

Trešais solis. Fiziska relaksācija. No šīs iekšējā miera vietas pārlūkojiet visu savu ķermeni no galvas uz leju. Uz brīdi apstājieties katrā sasprindzinātajā vietā un atbrīvojiet to, dziļi ievelkot elpu un lēnām izelpojot. Iztēlojieties, ka tā pielīst ar gaišu enerģiju.

Ceturtais solis. Kosmiskais līdzsvars un saskaņošanās. Sajūtiet, kā jūsu kosmiskā daļa tiecas augšup un savienojas ar augstāko kosmosu. Iztēlojieties mirdzošus starus izstarojam no jūsu visdziļākās būtības un ietiecamies bezgalībā. Sajūtiet, kā nonākat līdzsvarā ar visu, kas eksistē, sākot no jūsu būtnes visdziļākā centra līdz tālākajiem kosmosa plašumiem.

Piektais solis. Spēcināšanas apstiprinājums. Paliekot mierīgajā vietā, apstipriniet: "Esmu līdzsvarā un saskaņots ar kosmosu. Miers maigi plūst visā manā būtnē. Esmu drošībā, aizsargāts un paļāvīgs."

Sestais solis. Pirkstu galu savienošana. Pirms atvērt acis, salieciet rokas ar pirkstu galiem kopā kā simbolisku iekšējā miera un spēka apzīmējumu.

Pēc pietiekami ilgas visas metodes praktizēšanas, varat izmantot tikai vienkāršo pirkstu galu savienošanas žestu (sestais solis), kad savu būtni vēlaties piepildīt ar enerģiju, līdzsvarot un saskaņot.

Spēka koridors

Otrā metode, kas pētījumu rezultātā tika izveidota, — "Spēka koridors" — vērsta uz parazītiskā vampīrisma tendenču izskaušanu, arī to, kurām ir gara attīstības vēsture, atbrīvojot jaunas izaugsmes potenciālu. Mūsos ir milzīgas iekšējās attīstības iespējas, kas gaida, lai tiktu izmantotas. Lai arī zināmi gadījumi, kad dziļi iesakņojušos parazītisko impulsu tūlītēja iznīcināšana notikusi pēc viena metodes izmēģinājuma praksē, lai sasniegtu maksimālo efektu, tā parasti prasa vairākkārtēju atkārtošanu. Neskaitot retos apgaismības brīžus, kas ir sākums pilnīgi jaunam izaugsmes posmam, metode tomēr prasa laiku, motivāciju un dažkārt smagu darbu.

Metodes pamatā ir iekšējā neatkarība, kas kā atslēga atver durvis izaugsmei un spēkam. Apzināti varam izvēlēties pozitīvu attieksmi, uztveri un uzvedību. Mēs spējam dzīvē izvirzīt jaunus mērķus un apzināti noteikt dzīves uzdevumu. Mūsu spēkos ir atteikties no vecajiem, neauglīgajiem uzvedības modeļiem vai paradumiem un aizstāt tos ar produktīviem. Varam atrisināt iekšējos konfliktus un

likvidēt jebkuras izcelsmes negāciju paliekas. Spējam pārvarēt izaugsmes barjeras un savaldīt parazītiskā vampīrisma pašiznīcinošo mehānismu. Spēka koridors ir veidots, lai sasniegtu ikvienu no šiem svarīgajiem mērķiem.

Pirmais solis. Mierpilna iztēles aina. Izvēlieties klusu, ērtu vietu un aizvērtām acīm iztēlojieties dziļa miera pilnu ainavu. Piemēram, zilas debesis, kurās peld balti pūkaini mākoņiši, rāmu jūru ar kuģi pie horizonta, mierīgu ezeru saulrietā un tālumā ūdensputnu, koku uz skaista saulrieta fona. Nesteidzoties ļaujiet ainavai kļūt skaidri saskatāmai.

Otrais solis. Spēka koridors. Vērsiet domas uz iekšu un iztēlojieties savu iekšējo būtību kā plašu koridoru, kurā ir gaišie un tumšie posmi. Gaišos laukumus iztēlojieties kā apgaismību un tumšos — kā neizmantotu potenciālu vai attīstību traucējošus faktorus, piemēram, iekšējos konfliktus, bailes. Saskatiet durvis abās koridora pusēs un iedomājieties, ka tās ved uz jaunām izaugsmes un apgaismības iespējām. Iztēlojieties, ka durvis ir mirdzošās krāsās un katra krāsa simbolizē konkrētu izaugsmes resursu. Domājiet par dzelteno kā prāta attīstības un izaugsmes simbolu, zilo — kā miera un labklājības pārstāvi, zaļo — kā līdzsvaru un dziedinošu spēku, violeto — kā gara spēka un apgaismības simbolizētāju, sārto — kā motivācijas un veiksmes devēju, oranžo — kā pārliecības un sevis piepildīšanas simbolu. Pēc tam iztēlojieties citu krāsu durvis, kas pārstāv citas izaugsmes iespējas. Koridora galā saskatiet mirdzoši baltas durvis kā augstākā kosmosa bezgalīgo resursu simbolu.

Trešais solis. Durvis uz izaugsmi. Iztēlojieties sevi ieejam šajā koridorā ar tā gaismām, ēnām un durvīm abās pusēs. Spontāni izvēlieties durvis, kuru krāsa jums patīk, atveriet tās un ļaujiet bagātīgajai jaunās izaugsmes enerģijai kā mirdzošai dūmakai ieplūst koridorā, izgaismojot to ar jaunu spožu krāsu. Lieciet izgaist visām ēnām un tumsai, kamēr gaišā, mirdzošā krāsa piepilda koridoru. Atveriet citas durvis un ļaujiet enerģijai ieplūst koridorā, izgaismojot un piepildot jūsu visdziļāko būtību ar jaunu enerģiju.

Ceturtais solis. Durvis uz kosmosu. Pievērsiet uzmanību starojošajām baltajām durvīm koridora galā un sajūtiet, kā tās jūs pievelk. Sasniedzot durvis, atveriet tās un ļaujiet jaunas kosmiskas gaismas plūsmai piepildīt koridoru ar jaunu enerģiju vistīrākajā formā. Ļaujiet turpināties kosmiskās enerģijas plūsmai, līdz visas jūsu būtības koridors pilnībā piesātināts ar spožo kosmisko enerģiju.

Piektais solis. Apstiprinājums. Jūs esat gatavs atstāt koridoru, pievēršot uzmanību mierpilnajai ainavai, ko iztēlojāties procedūras sākumā. Apstipriniet: "Esmu saņēmis nepieciešamo spēku jaunai izaugsmes un sevis piepildīšanas pakāpei. Man ir visi nepieciešamie resursi, lai sasniegtu savus visaugstākos mērķus."

Sestais solis. Spēka trīsstūris. Ar plaukstām izveidojiet trīsstūri, savienojot īkšķu galus kā trīsstūra pamatni un abu rādītājpirkstu galus kā trīsstūra virsotni. Iedomājieties trīsstūra trīs malas kā trīs jūsu būtības sastāvdaļas — prātu, ķermeni un garu. Apstipriniet: "Esmu garīgi, fiziski un dvēseliski pilnībā spēcināts, ieguvis līdzsvaru. Nekas nevar mani traucēt centienos pēc izaugsmes un pilnības."

Metodi "Trīsstūra spēka žests" varat izmantot jebkurā laikā, lai atkal aktivizētu procedūras spēcinošo ietekmi. Tomēr periodiski jāatkārto visa metode, lai pastiprinātu tās efektivitāti un atklātu jaunas izaugsmes iespēju dimensijas sevī un augstākajā kosmosā.

Enerģijas aizvietošanas metode

Enerģijas aizvietošanas metode mūsu laboratorijās sākotnēji tika radīta, lai cīnītos ar parazītiskajām fobijām. Taču prakse apliecināja, ka tā ir tikpat efektīva, apkarojot citas parazītiskā vampīrisma izpausmes, arī apsēstību un piespiedu darbības. Metode balstīta uz sensoro pieredzi, taču netieši iedarbojas arī uz cēloni, kas rada parazītisko vampīrismu. Metodē izmantots paņēmiens ar uzmanības novēršanu no parazītiskā vampīrisma simptomiem un apziņas koncentrēšanu uz noteiktām izjūtām. Metode nevis noliedz nepatīkamos simptomus, bet atrod tiem patīkamus aizstājējus. Vērtējot no neiro- loģiskā viedokļa, tā bloķē konkrētus nervu impulsus un mazina nervu uzbudinājumu, kas aktivizē nemiera reakcijas. Metodes galvenais uzdevums ir atņemt parazītiskajam vampīrismam enerģiju, kas nepieciešama, lai tas izpaustos. Atkārtojot šo metodi, parazītiskās reakcijas — fobijas, apsēstība, piespiedu darbības vai trauksmes stāvoklis — pamazām sāk līdzināties augam, kam trūkst ūdens, — tas nokalst un iznīkst.

Pirmais solis. Maņu koncentrēšana. Mirkli koncentrējiet uzmanību uz savām maņām — redzi, ožu, garšu, tausti un dzirdi.

Otrais solis. Kontrolēta redzes spēja. Vispirms aplūkojiet savu apkārtni, pievēršot uzmanību krāsai, formai, kustībai. Negrozot galvu, uz priekšu vērstu skatienu paplašiniet perifēro redzi līdz maksimālajai robežai. Uz brīdi, nemainot fokusēšanos uz centru, pievērsiet uzmanību kreisajai perifērās redzes galējai robežai. Pēc tam pievērsiet uzmanību perifērās redzes labajai galējai robežai, atkal nemainot centra fokusu. Ļaujiet redzei atgriezties ierastajā stāvoklī, ievērojot iekšējas labklājības un miera sajūtu. Ļaujiet sev pilnībā izbaudīt šo iekšējo mieru.

Trešais solis. Apļveida pieskāriens. Salieciet kopā delnas un viegli paberzējiet vienu pret otru, sajūtot, kā starp tām veidojas silta

enerģija. Atņemiet rokas vienu no otras un ar labās rokas rādītājpirksta galu lēnām velciet apli kreisās rokas delnā. Saskatiet to un pievērsiet uzmanību zīdainajai sajūtai, kad lēnām vairākas reizes ar labās rokas pirkstu atkārtojat šo apļveida kustību. Turpiniet to, apstiprinot: "Tagad esmu noteicējs pār savu dzīvi. Esmu enerģijas pilns, aizsargāts un drošībā. Esmu pilnībā spēcināts."

Ceturtais solis. Spēcināšanas atslēga. Pārliecinieties par spēju jebkurā mirklī izmantot apļveida pieskārienu (trešais solis), lai uzreiz aktivizētu visas procedūras spēcinošo iedarbību.

Ērti lietojamo neuzkrītošo apļveida kustības žestu var izmantot kā spēcīgu enerģijas iegūšanas un aizsardzības paņēmienu. Tas uzreiz spēj noņemt bailes no augstuma, slēgtām un šaurām telpām, tumsas, tiltiem un sociālām situācijām, turklāt uzskaitījums ir nepilnīgs. Apļveida žests spēj pārtraukt iedomu procesu un likvidēt darbības, kas saistītas ar visdažādākajiem apsēstības un piespiedu rīcības stāvokļiem. Līdztekus šim lietojumam procedūra ir ļoti iedarbīga stresa mazināšanai un vispārējas iekšēja miera sajūtas radīšanai.

KOPSAVILKUMS

Tagad mēs zinām, ka enerģētiskajam vampīrismam ir dažādi veidi. Šajā nodaļā aplūkojām plaši izplatītu iekšējo stāvokli — parazītisko vampīrismu, kad personu vada vampīriem līdzīgi spēki, kas ne tikai patērē iekšējos enerģijas krājumus, bet postoši iedarbojas arī uz enerģētisko sistēmu.

Parazītiskais vampīrisms ir viens no satraucošākajiem enerģētiskā vampīrisma veidiem. Līdzīgi kā parazīts tas piesūcas cilvēka iekšējai būtībai un izsūc tās vitāli svarīgos, ikdienā nepieciešamos resursus. Ja ļauj visam iet savu gaitu, šis ļaunais vampīrisma paveids var novest pie iekšējās enerģētiskās sistēmas sabrukuma. Tai beidzot funkcionēt, parazītiskā vampīrisma upuri izmisīgos nepieciešamās enerģijas meklējumos bieži pievēršas vampīrismam "viens pret vienu".

Virkne negatīvu faktoru pašā cilvēkā, arī slikts paštēls, nedrošība, izmisums, mazvērtības un bezcerības sajūta, ir stimuli, kas rada parazītisko vampīrismu. Bieži nozīmīga loma ir bērnības gadu, kā arī iepriekšējās dzīves notikumiem. Aktīvs parazītiskais vampīrisms var ietvert fobijas, apsēstību, piespiedu rīcību un daudz dažādu citu ar nemieru saistītu stāvokļu, kas veido ļaundabīgu iekšējo ciklu, kas šķietami dzīvo pats par sevi.

Tagad ir pieejamas procedūras, lai apkarotu parazītisko vampīrismu un pārtrauktu tā postošo ciklu. Izstrādātas iejaukšanās metodes, lai uzvarētu parazītisko vampīrismu, salabojot un atbrīvojot vecos enerģijas kanālus, atverot jaunus, kā arī likvidējot šī fenomena

izpausmes uzvedībā. Ieguvums ir atjaunota, enerģetizēta sistēma, kas ir darboties spējīga un spēkpilna.

VII nodaļa
ENERĢĒTISKAIS VAMPĪRISMS UN MAINĪTIE APZIŅAS STĀVOKLI

Apziņas alternatīvie stāvokļi var nozīmēt jebkuru tās stāvokli, kas ievērojami atšķiras no parastā prāta apziņas stāvokļa. Vienkāršākie piemēri ir miegs un sapņi, hipnoze, astrālā projekcija un dažādi meditatīvie un mistiskie stāvokļi.

Pētot enerģētisko vampīrismu, alternatīvie apziņas stāvokļi ir nozīmīgi vairāku iemeslu dēļ. Noteikti mainītas apziņas stāvokļi var ievērojami palielināt jutību pret vampīrisma iedarbību, tomēr, pareizi izmantoti atbilstošās metodēs, tie var stiprināt mūsu enerģētisko sistēmu un palielināt tās spējas atvairīt jebkuru pret to vērsto uzbrukumu. Pareizi lietoti, alternatīvie stāvokļi spēj bagātināt mūsu dzīvi ar jaunu nozīmi, panākumiem un spēku. Noteikti alternatīvie stāvokļi ir viena no efektīvākajām metodēm, kas palīdz radīt prāta, fizisko un garīgo labsajūtu. Tie var atklāt mūsu dziļāko iekšējo būtību un savienot ar augstākā kosmosa neizsmeļamās enerģijas avotu.

Šajā nodaļā izpētīsim trīs alternatīvos stāvokļus — miegu, hipnozi un astrālo projekciju —, uzsverot katra nozīmi attiecībā uz enerģētisko vampīrismu. Iepazīsim īpašas pakāpeniskas procedūras, kurās alternatīvie stāvokļi iestrādāti kā iedarbīgas pašattīstības metodes, ar spēju cīnīties pret enerģētisko vampīrismu. Galveno uzmanību pievērsīsim pret vampīriem vērsto stāvokļu izmantošanai, izskatīsim arī katra mainītā apziņas stāvokļa nozīmi sevis spēcināšanā.

MIEGA NOZĪME

Šekspīrs teicis: "Mēs esam tie, kas mūsu sapņi, un mūsu īso dzīvi pilda miegs!" Tā kā aptuveni trešdaļa dzīves tiek pavadīta miegā, šī svarīgā stāvokļa nozīmes izpratnei ir būtiska loma sevis spēcināšanā, arī spējai atvairīt enerģētisko vampīrismu.

Mūsu psihes aizsardzības spējām miegā ir tieksme atslābināties, un guļot var ievērojami pieaugt vampīra uzbrukuma iespējamība. Pēkšņa pamošanās ar strauji pukstošu sirdi vai nespēju pakustēties norāda, ka notiek vampīra uzbrukums. Savukārt atmošanās no elpas trūkuma, reiboņa un vājuma sajūtas liecina par nupat notikušu vampīra uzbrukumu. Tā kā pēc vampīra uzbrukuma miegā enerģijas zudums var būt visai ievērojams, aizsardzības un pretošanās prasmju

apgūšanai ir būtiska nozīme.

Miegs ir augstākā mērā pateicīgs stāvoklis mūsu aizsardzības centienu realizēšanai. Pirms aizmigšanas varam ieprogrammēt miega procesu tā, ka tas automātiski dot pretsparu jebkuram enerģētiskā vampīrisma draudam. Varam stiprināt ieksļējo enerģētisko sistēmu un mobilizēt tās spēju atvairīt vampīra uzbrukuma mēģinājumu miega laikā. Pēc pamošanās spējam aktivizēt iekšējos resursus aizsardzībai pret vampīrismu visas dienas garumā.

Sapņu stāvoklis

Astoņu stundu miegs vidēji sastāv no četriem līdz pieciem sapņu periodiem, kuros sapņošanas ilgums pakāpeniski pieaug no apmēram desmit minūtēm līdz aptuveni piecdesmit minūtēm. Sapņi, būdami simbolu pilni, darbojas kā miega aizsargs, sūtot apziņai svarīgu informāciju. Piemēram, pirms iemigšanas pārdomājot kādu problēmu, var stimulēt miega mehānismu rast vislabāko tās risinājumu. Neilgi pirms aizmigšanas domās pārcilājot mērķus, var veidoties motivējoši sapņi, kas veicina pašpaļāvību un ticību panākumiem.

Tā kā zemapziņa ir sarežģīta zināšanu un spēka glabātuve, sapņi kā zemapziņas sūtņi ne vienmēr ir viegli izprotami. Tomēr noteikti sapņi, būdami simboliski, šķiet cieši saistīti ar enerģētisko vampīrismu. Tie bieži ir neatlaidīgi, brīdinot par tuvojošos vampīra uzbrukumu, un lūdz rīkoties. Ekstremālās situācijās sapnis var būt tik intensīvs, ka pārtrauc miegu, cenšoties atvairīt vampīra uzbrukumu vai strauji to izbeigt. Atmostoties diemžēl nav iespējams droši izvairīties no uzbrukuma. Pēc pamošanās, lai no tā izvairītos vai to pārtrauktu, var būt nepieciešama apzināta iejaukšanās.

Vienas no uzskatāmākajām sapņos sūtītajām zīmēm, ka draud vampīra uzbrukums, ir tumšas, dažkārt groteskas pār ķermeni pārliekušās figūras, čūskveida taustekļi, kas snaikstās no tumsas, kā arī personu vai dzīvnieku uzbrukuma draudi. Seko vēl daži sapņu satura piemēri, kuriem ir īpaša saistība ar enerģētisko vampīrismu.

Iestidzis braucamrīks vai braukšanas laikā sabojājušās bremzes. Nesekmīgi centieni izbēgt no draudošā vampīra uzbrukuma.

Noķerts tīklā. Parazītiskā vampīrisma vai procesā esoša vampīrisma "viens pret vienu" upuris.

Nopietni ievainots, it īpaši — ja sadurts vai sagriezts. Smags vampīra uzbrukums ar iespējamiem enerģētiskās sistēmas ilgtermiņa bojājumiem.

Briesmoņu uzbrukums. Kļuvis par upuri grupveida enerģētiskajam

vampīrismam.

Bīstama situācija, piemēram, tuvu esoša avārija. Sociālas attiecības, kurās iespējams enerģētiskais vampīrisms.

Bēgšanas mēģinājumi, piemēram, skriešana, rāpšanās augšup, slēpšanās. Centieni izvairīties no iekrišanas vai cita veida iesaistīšanas enerģētiskā vampīrisma tīklā.

Klupšana vai krišana, it īpaši tumsā. Kļuvis par parazītiskā vai ilgtermiņa vampīrisma "viens pret vienu" upuri.

Pacelšanās gaisā vai karāšanās gaisā virs zemes. Varbūtēja astrālā projekcija vai vēlme izbēgt no draudošās situācijas, arī enerģētiskā vampīrisma.

Būt ieslēgtam šaurā alā vai koridorā. Fobijas tipa parazītiskais vampīrisms vai arī vitālu izaugsmes iespēju neizmantošana.

Agresīvs uzbrukums citai personai. Vampīrisms "viens pret vienu", kurā sapņojošais uzņēmies vampīra lomu.

Vadības spēju zaudēšana, piemēram, braucot ar mašīnu. Iepīts attiecībās, kurās iespējams kļūt par upuri enerģētiskajam vampīram, kas ir partneris vai tuvu stāvošs cilvēks.

Grūtības pabeigt svarīgu uzdevumu. Nespēja tikt galā ar enerģētiskā vampīrisma draudiem.

Pakļaušanās personai, kas jums nodarījusi pāri vai nodevusi. Nomācoša ievainojamības sajūta, kas rodas no neveiksmīgiem mēģinājumiem pretoties atkārtotiem vampīra uzbrukumiem.

Krāsaini sapņi, kuros parādās radošas idejas vai risinājumi. Saskaņa ar kosmosu un aizsardzība pret enerģētisko vampīrismu.

īpaši zīmīgi, ja šādi sapņi atkārtojas. Daudz kas no sapņos redzētā drīz vien diemžēl izgaist no apziņas. Līdzīgi dīķī iemestiem oļiem, tie ātri nogrimst zemapziņas dzīlēs gandrīz uzreiz pēc nosapņošanas. Tomēr jūs varat saglabāt daudz ko no sapņos redzētā, iekārtojot sapņu žurnālu. Ik dienas izdarot ierakstu uzreiz pēc pamošanās un pārdomājot sapņos redzēto, varat atklāt slēpto vēstījumu, arī to, kas attiecas uz enerģētisko vampīrismu. Izprotot sapņu nozīmi, varat atklāt zemapziņas bagātīgās iespējas un daudz efektīvāk tās izmantot dzīves pilnveidošanai.

Metode aizsardzībai miega laikā

Miega spēcinošo iedarbību atzina jau Heraklīts 500 gadu pirms Kristus dzimšanas, sakot: "Pat gulošie strādā un līdzdarbojas tam, kas notiek Visumā." Daudz personīgāk 1647. gadā Baltazars Grecians gudri atzīmēja, ka "labāk ir gulēt, pirms lietas notiek, nekā mocīties ar bezmiegu pēc tam, kad tās notikušas".

Līdztekus galvenajai lomai — apmierināt fizioloģiskās organisma prasības —, miegs piedāvā ļoti daudz spēcināšanas iespēju. Tas nodrošina svarīgo inkubācijas periodu, kas nepieciešams daudzu sarežģītu problēmu atrisināšanai un jaunu ideju radīšanai. Daudzi svarīgi izgudrojumi un zinātnes atklājumi radušies miegā un sapņos, kas dod padziļinātu izpratni un reizēm — augstākā mērā inovatīvus tehniskos risinājumus. Sapņi veicina ekstrasensoro apziņu, īpaši paredzēšanas spējas, kad sapņos parādās sevišķi svarīgu nākotnes notikumu vīzijas.

Miega pasargāšanas procedūrā vienlaikus ietvertas daudzās spontānās miega spēcinošās funkcijas un spēja aktivizēt jaunas, apzināti iejaucoties miegā. Tajā izmantots nelielais pārejas periods neilgi pirms iemigšanas līdz ar parastu pamošanos, lai stiprinātu enerģētisko sistēmu un aizsargātu to pret enerģētisko vampīrismu. Procedūra liek lietā zemapziņas bagātīgās iespējas, liekot būt gatavībā miegā atvairīt enerģētiskā vampīrisma uzbrukuma mēģinājumu. Tikpat svarīgi tas, ka jau pēc dažiem mēģinājumiem procedūra ļoti labi iedarbojas, veicinot mierīgu, atjaunojošu miegu un sapņus. Lūk, tās apraksts.

Pirmais solis. Iztēle pirms iemigšanas. Neilgi pirms aizmigšanas atbrīvojiet prātu no visām domām un ļaujiet iztēlē raisīties mierīgām ainām. Izvēlieties īpaši patīkamu ainu — dabas skatu ar saulrietu, ūdensputnu lidojumā vai buru laivu mēness gaismā. Kādu brīdi visu uzmanību koncentrējiet uz šo tēlu, ievērojot krāsu, formu un kustību. īpašu vērību veltiet ainavas radītajam mieram.

Otrais solis. Mērķa formulēšana. Arvien vairāk laižoties snaudā, novirziet uzmanību uz saules pinumu kā iekšējās enerģētiskās sistēmas centru. Sajūtiet to kā savas iekšējās būtības kodolu. Jūtiet, kā vibrējošā enerģija piepilda ķermeni un ieskauj visu būtni spēcīgā aizsargājošā apvalkā. Apstipriniet vārdiem, ka miegā būsiet drošībā un pasargāts no enerģētiskā vampīrisma draudiem. Iztēlojieties zemapziņu kā plašu iekšējas gaismas lauku, kas acumirkli spēj atbaidīt tumšos vampīrisma spēkus. Izsakiet apgalvojumu, ka vampīra mēģinājums uzbrukt saskarsies ar silto spožo enerģiju, kas liks tam zibenīgi atkāpties. Pēc tam, ja vēlaties, formulējiet citus mērķus, apstipriniet spējas un nodomu tos sasniegt.

Trešais solis. Kosmiskā aizsardzība. Sajūtiet saistību ar gaišo kosmosa centru un vārdiem izsakiet pārliecību, ka miegā augstākie kosmiskie spēki jūs pastāvīgi sargās. Saskatiet, kā gaišā kosmiskās izcelsmes enerģija saplūst ar jūsu enerģijām, lai pilnībā piesātinātu un piepildītu prātu, ķermeni un garu.

Ceturtais solis. Miegs. Domās atgriezieties pie ainavas, kuru

iztēlojāties pirmajā solī, atkal atzīmējot krāsu, formu un kustību. Turpiniet koncentrēties uz ainavu, kamēr aizmiegat. Parasti tas notiek dažās minūtēs.

Piektais solis. Spēcināšana pēc pamošanās. Pēc pamošanās no miega atkal sajūtiet gaišo kosmisko enerģiju no kosmosa centra, saplūstot ar jūsu enerģētisko sistēmu, lai pilnībā aizsargātu un spēcinātu. Apgalvojiet: "Esmu enerģijas pilns, saskaņots un līdzsvarots. Esmu vienots ar kosmisko tīrās enerģijas centru. Esmu mierīgs, drošībā un aizsargāts. Esmu saņēmis spēkus augstāko mērķu sasniegšanai."

Procedūra, lai gan īpaši veidota enerģētiskās sistēmas aizsargāšanai un ar enerģētisko vampīrismu saistīto enerģijas zudumu novēršanai, ir tikpat iedarbīga citu mērķu sasniegšanai. Otro soli var viegli modificēt, iekļaujot tādas vēlmes kā novecošanas procesa palēninināšana, labklājības veicināšana, radošo spēju vairošana, atmiņas uzlabošana un karjeras veiksmes nodrošināšana. Ilgstošas efektivitātes nodrošināšanai procedūru jāatkārto vismaz divas reizes nedēļā.

Līdztekus aizsardzībai miegā, šo metodi esmu izmantojis, lai paātrinātu svešvalodas apgūšanu un nodrošinātu panākumus vairākos svarīgos biznesa darījumos. Esmu arī atklājis, ka tā ir īpaši efektīva veselības un labas fiziskās formas uzturēšanai. Savukārt kāds apdāvināts drāmas students izmantoja procedūru savu aktiera spēju uzlabošanai. Viņš apgalvo: "Metode vairoja ticību saviem spēkiem un palīdzēja noslīpēt priekšnesumu." Kāda studente to praktizēja, lai iekļūtu konkrētā studiju programmā. Tagad, strādājot izvēlēto darbu, viņa atceras: "Metode man palīdzēja skaidrāk saskatīt mērķus un padarīt tos par realitāti."

HIPNOZES LOMA

Hipnoze ir transa stāvoklis, kura laikā ir paaugstināta uzņēmība pret teikto vārdu. Kā mainītam apziņas stāvoklim, hipnozei ir dažāda intensitāte, sākot no ļoti vieglas pastiprinātas uztveres līdz ļoti dziļam miegam, kas līdzīgs somnabuliskam stāvoklim. Lai arī ikvienu iespējams hipnotizēt, iespaidojamības pakāpe katram ir atšķirīga. Motivācija līdz ar spēju koncentrēties un veidot iztēles ainas sekmē transa stāvokli. Stingra apņemšanās nonākt šādā stāvoklī ir būtiska tā sasniegšanai un sekmīgai hipnozes vēlamo rezultātu iegūšanai.

Sevis spēcināšanas mērķu sasniegšanai pašhipnoze lielākoties ir ieteicamāka nekā tā, ko veic profesionāls hipnotizētājs. Ja transs sasniegts saviem spēkiem, tas paliek hipnotizējamā pilnīgā paškontrolē. Lai arī pašhipnozes procedūra ir atšķirīga, tomēr visu veidu hipnozes var tikt uzskatītas par pašhipnozi, jo transa stāvoklis

nevar iestāties bez subjekta, kas ļaujas iedarbībai.

Izmantojot hipnozi, dziļuma līmenis, ko izvēlamies, atkarīgs no izvirzītajiem mērķiem. Esmu atklājis, ka viegls līdz vidējs transs ir pietiekams lielākajai daļai sevis pilnveidošanas nolūku. Tomēr dažiem citiem, piemēram, atmiņām par iepriekšējo dzīvi un atjaunināšanās norisei, nepieciešams dziļāks līmenis, iekļūšana dziļākos zemapziņas slāņos. Dziļš transs prasa atbilstošu pašaizsardzību, kas parasti tiek iekļauta hipnotizēšanas laikā.

Hipnoze atklāj zemapziņu kā milzīgu pagātnes pieredzes krātuvi, kas apziņai pašlaik nav pieejama. Mūs veido visa pieredze, arī iepriekšējās dzīves un dvēseles dzīve laikā starp šīszemes dzīvēm. Pat esot ārpus apziņas, mūsu pagātne turpina iespaidot tagadni, arī centienus, intereses un sasniegumus. Ar hipnozes palīdzību varam iepazīt savu pagātni un tās ietekmi uz izaugsmi. Tā dod iespēju atcerēties pagātnes pieredzi, kas ir būtiska tagadnei, arī kam ir sakars ar enerģētisko vampīrismu daudzveidīgās izpausmēs. Neiepazīti, neatrisināti pagātnes notikumi un smaga karmiskā nasta var vajāt un būt par kavēkli personīgajai attīstībai. Ja šos notikumus noskaidrojam, tie var mudināt rast atrisinājumu, mācoties un pilnveidojot sevi.

Zemapziņa, būdama pagātnes notikumu un sasniegumu glabātāja, vienlaikus ir arī liela neizmantota potenciāla krātuve. Pašhip- noze ir viens no spēcīgākajiem paņēmieniem zemapziņas iespēju atklāšanai, aktivizēšanai un vēlamo rezultātu sasniegšanai, arī to, kas skar enerģētisko vampīrismu. Ar hipnozes palīdzību spējam piekļūt plašai jomai, atklāt jaunas izaugsmes un pašapliecināšanās iespējas. Pašhipnozi varam izmantot iekšējās enerģētiskās sistēmas stiprināšanai, aizsardzības spēju pret vampīrismu aktivizēšanai un jaunas personīgās attīstības augšupejošas spirāles uzsākšanai.

Hipnozes potenciālās iespējas atspoguļo spēcīgu pierādījumu kopums, kas vedina domāt, ka hipnozes iespaidā var rasties jaunas augsti attīstītas spējas, fenomens, ko mēdz dēvēt par hipnotisko producēšanu. Piemēram, uzreiz iegūt spēju pārvaldīt svešvalodu vai pēkšņi gūt padziļinātu izpratni zinātnē un matemātikā. Esmu bijis liecinieks tam, kā darbojas šī pārsteidzošā hipnozes spēja.

Kāda operas mākslas studente, hipnozes laikā atgriezta iepriekšējā dzīvē, vācu valodā, kuru viņa nekad nebija mācījusies, vārdu pa vārdam norunāja vairākas pasāžas no Bēthovena operas "Fidelio". Joprojām esot šajā stāvokli, jaunā sieviete identificēja sevi kā vācu soprānu Liliju Lēmani, kas dzimusi 1848. gadā un guvusi atzinību operā un uz koncertskatuvēm. Kāds pirmā kursa medicīnas students iepriekšējās dzīves atceres laikā demonstrēja neparastu dažādu zināšanu kopumu četrās absolūti nesaistītās jomās — kalšanā, medicinā, kara mākslā un botānikā. Runājot jauktā franču un angļu valodā, viņš sevi sauca par Noelu Nikolasu un transa laikā sniedza arī

personīgu informāciju.

Pēc hipnozes seansa turpmākie pētījumi parādīja, ka 1746. gadā dzimušais Noels Nikolass ir franču ārsts, kurš pirms tam bijis kalēja māceklis. Nikolass dienējis Francijā un ASV kā armijas ķirurgs, un pēc aiziešanas pensijā 1795. gadā Remisā izveidojis botānisko dārzu. Tas izskaidroja studenta lieliskās zināšanas četrās atšķirīgās jomās hipnozes laikā. Iepriekšējās dzīves atcerēšanās palīdzēja izprast viņa aizraušanos ar medicīnu, kas pārnesta no iepriekšējās dzīves. Ņemot vērā hipnozes pārsteidzošo spēju transa stāvokli atsaukt atmiņā zināšanas no tālas pagātnes, nav brīnums, ka hipnoze pakāpeniski atzīta par vienu no iespaidīgākajām personīgās spēcināšanas metodēm, arī tās noderība enerģētiskai aizsardzībai.

Enerģētiskajā vampīrismā gandrīz vienmēr iesaistīts zemapziņas process. Ar pašhipnozi varam izpētīt zemapziņu un atklāt slēptos faktorus, kas saistīti ar enerģētisko vampīrismu. Piemēram, pašhipnoze var atklāt zemapziņā slēptus konfliktus un senus notikumus, kas paņem mūsu enerģiju un pārslogo enerģētisko sistēmu, padarot to vieglāk pieejamu enerģētiskajam vampīrismam. Pašhipnozē iegūtā apskaidrība parasti ir pietiekama, lai izsargātos no jebkura enerģētiskā vampīrisma veida. Apgaismība ir viens no stiprākajiem pret vampīrismu vērstajiem līdzekļiem.

Iegūtais potenciāli spēcinošais pašhipnozes efekts var tikt palielināts un bagātināts ar ierosinājumu pēc hipnozes. Vienkārša pēchip- nozes atslēga — viegls žests, tēls vai doma —, kas izmantota hipnozes laikā, vēlāk var tikt lietota, lai uzreiz aktivizētu visu transa pieredzi. Piemēram, vienkāršu pēchipnozes paņēmienu — īkšķa pacelšanu vai pieskaršanos deniņiem — var izmantot, lai uzreiz aktivizētu visu zemapziņas aizsardzību, ap sevi veidotu sargājošu lauku un atbrīvotu jaunus vampīru aizbaidošus enerģijas krājumus.

Tā kā enerģētisko vampīru uzbrukumi var notikt bez brīdinājuma, mēs varam zaudēt daudz enerģijas, pirms esam aptvēruši, ka notiek uzbrukums. Ja zemapziņas aizsargsistēma ar spēju automātiski atvairīt negaidītu uzbrukumu ir savā vietā, tas nodrošina ilgstošu aizsardzību pret enerģētisko vampīrismu. Šāda sistēma tiešām eksistē. Tā atrodas zemapziņā un sastāv no mūsu labā veidota spēcīga aizsargmehānisma. Lai arī sistēma līdz zināmai robežai darbojas spontāni, tā ir jutīga pret mūsu apzinātu iejaukšanos. Ar pašhipnozes palīdzību varam nostiprināt sistēmu un likt tās mehānismam būt augstākā gatavības pakāpē, lai nodrošinātu ilgstošu, efektīvu aizsardzību pret enerģētisko vampīrismu. Zemapziņas spējas vienmēr palielinās, kad sākam tās apzināties. Tās kļūst vēl spēcīgākas, ja apzināti kļūstam par tās sadarbības partneriem.

Hipnotiskās atbrīvošanas un aizsardzībasmetode

Hipnotiskās atbrīvošanas un aizsardzības metodē izmantota paš-hipnoze, lai atraisītu zemapziņā esošo izaugsmes potenciālu, ar uzsvaru uz aizstāvības un aizsardzības funkciju pret enerģētisko vampīrismu. Šī izvērstā metode aptver visdažādākās enerģētiskā vampīrisma formas — gan "viens pret vienu", gan grupu, gan parazītisko — kā plaši izplatītu parādību, kas pārāk bieži kavē mūsu izaugsmi un aptur attīstību. Taču tā attīsta mūsu spējas pretoties enerģētiskajam vampīrismam un novērst tā enerģiju atņemošo iedarbību. Metode uzsver hipnozes iespējas ielūkoties dziļi zemapziņā, gūstot jaunu atklāsmi un izaugsmes iespējas. Ar iepriekšējās dzīves ainu palīdzību, kas ir visai ieteicams regresijas paņēmiens, tā nozīmīgu iepriekšējo pieredzi ievieš tagadnē un integrē bezgalīgā izaugsmes iespēju spirālē. Metode apvieno apziņas un zemapziņas resursus spēkpilnā struktūrā, kas ir pietiekami, lai uzveiktu enerģētisko vampīrismu vai jebkurus citus draudus iekšējai labklājībai.

Metode, kas izstrādāta mūsu laboratorijās, izmanto pašiedvesmas procedūru, pazīstamu kā EM/RC tehniku, kurā apvienotas acu kustības un atpakaļ skaitīšana. Lai arī galvenokārt paredzēta cīņai pret vampīrismu, metode ir elastīga un var tikt pielāgota gandrīz ikvienam pilnveidošanas nolūkam. Tās izpildīšana prasa apmēram vienu stundu, kuras laikā nedrīkst būt nekādu traucējumu. Lūk, metodes apraksts.

Pirmais solis. Mērķu noteikšana. Ērti atlaidieties krēslā, atbrīvojiet ķermeni, rokas novietojot gar sāniem un nesakrustojot kājas, lai netiktu kavēta cirkulācija. Dažas minūtes veltiet mērķu formulēšanai, īpašu uzmanību pievēršot tiem, kas attiecas uz enerģētisko vampīrismu. Piemēram, enerģētiskās sistēmas spēcināšana enerģētiskā vampīrisma atvairīšanai un uzveikšanai; svarīgu atklāsmju iegūšana, arī iepriekšējās dzīves pieredze, kam ir nozīme enerģētiskajā vampīrismā; augšupejošas attīstības spirāles uzsākšana. Precīzi formulējiet mērķus un apstipriniet apņemšanos tos sasniegt. Kad vien iespējams, izmantojiet iztēli, lai mērķi būtu uzskatāmi.

Otrais solis. Acu kustības/atpakaļ skaitīšanas (EM/RC) transa radīšanas metode. Iekārtojoties vēl ērtāk un, vēl vairāk atbrīvojoties, ļaujiet sev ieiet transā. Iztēlojieties sevi ieskautu spēcīgas gaišas enerģijas laukā un apgalvojiet: "Gatavojoties ieiet transā, esmu aizsargāts un drošībā. Tajā mani vadīs augstākais "es" un kosmoss." Joprojām aizvērtām acīm turpiniet: "Skaitot atpakaļ no 20, vienlaikus ar katru skaitli, acīm kustoties no labās uz kreiso un no kreisās uz labo pusi, hipnoze iedarbosies arvien vairāk. Es visu kontrolēšu transa laikā. Spēju pārtraukt hipnozi jebkurā mirklī, kad vien vēlos." Turot acis aizvērtas, sāciet hipnozi, pagriežot acis (negrozot galvu) vispirms pa kreisi, un skaitiet 20, tad — pa labi un skaitiet 19, tad atkal pa kreisi un skaitiet 18, un tā tālāk. Pavadiet katru acu kustību ar atpakaļ ejošu skaitli, līdz nonākat līdz skaitlim 1. Sakot "viens", ļaujiet acīm

atgriezties ierastajā stāvoklī. Ja vēlamo transa stāvokli sasniedzat pirms skaitļa 1, neturpiniet skaitīšanu, bet pārejiet uz nākamo soli.

Trešais solis. Transa padziļināšana. Jūs varat padziļināt transu ar kādu no šādiem paņēmieniem: l) atkal lēnām skaitiet atpakaļ, vienlaikus izbaudot sajūtu, ka grimstat dziļumā un snaudā; 2) izmantojiet kņudēšanas vai tirpšanas sajūtas ierosināšanu kādā ķermeņa daļā, piemēram, rokā vai pirkstā; 3) iztēlojieties rāmu ezeru, jūras krastu vai pļavu, apvienojot to ar snaudas un atbrīvotības sajūtu.

Ceturtais solis. Spēcināšanas lietojums. Paliekot transā, apstipriniet apņēmību nonākt plašajos zemapziņas laukos. Iztēlojieties apzināto klātbūtni kā gaišu enerģiju. Esot šajā savas būtības daļā, ļaujiet raisīties tēliem un iespaidiem. Šis process sākumā var atgādināt sapņošanu. Apstipriniet, ka šī pieredze ir neatņemama jūsu būtnes sastāvdaļa un tai ir saistība ar jūsu pašreizējo dzīvi.

Piektais solis. Iepriekšējās dzīves tēli. Atgādiniet sev, ka iepriekšējās dzīves pieredze ir nozīmīga jūsu pašreizējai izaugsmei, un ļaujiet tai lēnām atklāties skaidri skatāmu ainu veidā. Ja parādās tumšs vai draudošs tēls, izgaismojiet to ar savas klātbūtnes gaismu, nevis mēģiniet padzīt. Katru ainu uztveriet kā izglītošanās un apgaismības avotu, un ļaujiet tai integrēties vļsā jūsu būtībā. Apstipriniet: "Tagad esmu pilnībā saskaņots un sabalansēts ar savas būtnes daļu, kas ir zemapziņā."

Sestais solis. Enerģētiskā aizsardzība un citi mērķi. Apskatiet zemapziņas tumšās vietas un izgaismojiet tās ar gaišu enerģiju. Izgaismojiet visas tumsas paliekas — arī fobijas un citus nemiera stāvokļus, kas barojas no jūsu enerģijas, — un ļaujiet tām kļūt par izpratnes un apskaidrības avotu, nevis smagumu, kas kavē jūsu attīstību. Izveidojiet savu mērķu gaišos tēlus un ļaujiet tiem iespiesties zemapziņā. Aizsardzībai pret enerģētisko vampīrismu vai kādu citu draudu labklājībai iztēlojieties spožu enerģiju, kas pārņem visdziļāko jūsu būtību un staro uz āru, pilnībā ietinot spožas enerģijas aizsargā. Citu mērķu sasniegšanai vizualizējiet tos pēc iespējas skaidrāk un apstipriniet kā savus dzīves mērķus.

Septītais solis. Atslēga pēc hipnozes. Salieciet rokas kā žestu, kas simbolizē aizsardzību, saskaņu un līdzsvaru. Izsakiet apgalvojumu, ka, šādi saliekot rokas, uzreiz spējat aktivizēt visu transa gūtās pieredzes spēcinošo ietekmi.

Astotais solis. Noslēgums. Izejiet no hipnozes, skaitot no 1 līdz 5, ar vēlmi kļūt mundram un pamosties. Uz skaitli 5 atveriet acis un pārdomājiet transā pieredzēto.

Šīs procedūras laikā spilgtas atmiņas par iepriekšējo dzīvi parasti rodas piektajā solī. Tās var parādīties kā īsi uzzibsnījumi vai atklāties kā skaidru pagātnes notikumu ainas un iespaidi. Tiek iegūta dziļa katarse un apgaismība. Kā izcilu procedūras terapeitiskās iedarbības

paraugu var minēt gadījumu ar kādu inženieri, kas atklāja iepriekšējā dzīvē iemeslu savam parazītiskajam, gadiem ilgajam bezmiegam, kas bija izsūcis enerģiju un atstājis iespaidu uz darba kvalitāti. Hipnozes piektajā solī vīrietim radās atmiņas par sen pagājušu dzīvi, arī spilgtas ainas par to, kā viņš iemieg, esot sardzē kalnu postenī. Pamodināts no ienaidnieka uzbrukuma viņa ciematam, kas bija ielejā, vīrietis no augšas varēja noskatīties, kā pilnībā tiek iznīcināta viņa cilts. Atmiņās redzētais atklāja zemapziņā slēptos bezmiega iemeslus — iemigšanu sargpostenī iepriekšējā dzīvē — un ļāva viņam atbrīvoties no vainas sajūtas, kas ar to saistījās. Guvis izpratni šajā pieredzē, vīrietis ātri pārvarēja bezmiegu un novērsa tā postošo ietekmi.

Astrālā projekcija

Astrālā projekcija, kas pazīstama arī kā ārpusķermeņa pieredze (OBE), astrālais ceļojums vai dvēseles ceļojums, ir pieredze atrasties izplatījumā ārpus fiziskā ķermeņa, esot pie pilnas apziņas. Astrālā projekcija kā mainīts apziņas stāvoklis balstās uz koncepciju par duālo cilvēka dabu. Tā atzīst astrālā vai nebioloģiskā ķermeņa eksistenci, kurš spēj atstāt fizisko ķermeni un savienot apziņu ar izplatījuma realitātēm neatkarīgi no fizioloģijas.

Astrālā projekcija kā fiziskā ķermeņa nebioloģiskā vai ēteriskā dubultnieka manifestēšanās, iespējams, vairāk nekā jebkura cita cilvēciskā pieredze sniedz skaidru un pārliecinošu pierādījumu par apziņas izdzīvošanu pēc ķermeņa nāves. Astrālais ķermenis kā nesagraujams enerģijas kopums projekcijas stāvoklī paliek savienots ar fizisko ķermeni caur dzīvību uzturošu sistēmu, dažkārt sauktu par sudraba saiti. Vienīgi nāve šo saiti pilnīgi pārrauj, pēc tam astrālais ķermenis ir atbrīvots, lai turpmākajā attīstībā pilnībā baudītu dvēseles dzīvi. Kā piebildi var minēt interesantu šīs perspektīvas apstiprinājumu Bībeles tekstā, kur teikts: kad sudraba saite atraisīta, fiziskajam ķermenim ļauts atgriezties pīšļos un garam — pie Dieva, kas to radījis (Sal. māc. 12: 6-7). Šādi raugoties Sal. māc., nāve ir tikai durvis uz citu plašu dimensiju, kurā apziņa paliek neskarta. Ziņas par astrālo stāvokli, arī pirmsnāves pieredze (NDP) liek domāt, ka apziņa astrālajā stāvoklī ne vien turpina pastāvēt, bet uzreiz tiek saasināta un bagātināta ar jaunu izpratni un apgaismību.

Astrālā projekcija, spontāni radusies vai panākta apzināti, apziņai noņem fiziskos ierobežojumus un atbrīvo mūs citas realitātes nepastarpinātai un dziļai izbaudīšanai. Astrāli varam ceļot uz citām ģeogrāfiskām vietām — arī vistālākajiem planētas nostūriem — un kontaktēties ar citiem no liela attāluma. Ir dažas liecības, kas runā par

to, ka, esot ārpus ķermeņa, spējam ceļot uz citām planētām un zvaigžņu sistēmām.

Tā kā astrālā projekcija ir nebioloģiskā parādība, nav liels pārsteigums, ka garīgā dimensija ir īpaši atsaucīga mūsu ārpusķermeņa klātbūtnei. Ārpusķermeņa mijiedarbība ar šo dimensiju ir tik bieža, ka astrālo projekciju dažkārt sauc par majestātisko ceļu uz garīgo pasauli. Pateicoties astrālajai projekcijai, varam saskarties ar citu realitāti un iepazīt nākotnes dzīvi garā. Ļoti būtiski, ka tur varam atklāt garīgos vadoņus un izaugsmes sekmētājus, kuri gatavi labprāt palīdzēt bagātināt pašreizējo dzīvi ar jaunu spēku un apskaidrību.

Lai arī astrālo projekciju var sasniegt apzināti, izmantojot "soli pa solim" metodi, ārpusķermeņa pieredze bieži notiek spontāni, bez jebkādas piepūles no mūsu puses. Biežāk sastopama ir sapņu pieredze par lidošanu vai peldēšanu gaisā, skaidri redzot ainavu zem sevis. "Skaidrie sapņi", šķiet, īpaši nekļūdīgi, ir astrālās projekcijas elementi.

Hipnoze un noteikti meditatīvie stāvokļi ar pavadošajām pārmaiņām fizioloģijā varētu būt īpaši pateicīgi spontānai astrālajai ceļošanai. Šādos alternatīvos stāvokļos nereti rodas tāda sajūta kā iziešana no ķermeņa, peldēšana enerģijas straumē un brīva lidināšanās gaisā. Kāda studente, kas piedalījās mūsu hipnozes pētījumos, pastāvīgi pieredzēja ārpusķermeņa ceļojumus, kurus viņa aprakstīja kā "peldēšanu virs mēness starp zvaigznēm", kas notika dziļāko hipnozes stāvokļu laikā. Jauniete ļoti sīki aprakstīja citas planētas, kuras redzētas no attāluma ārpusķermeņa ceļojumu laikā.

Spontāna astrālā projekcija bieži notiek bīstama negadījuma laikā vai neilgi pirms tā, kad notiekošais tiek skatīts it kā no liela attāluma un bieži palēninājumā. Šādu piemēru ilustrēja kāds jurisprudences students, kas guva nopietnus ievainojumus autokatastrofā. Sadursmes laikā viņš atstāja ķermeni un redzēja katastrofas norisi no augšas, nejūtot ne sāpes, ne bailes. Pēc jaunā vīrieša vārdiem, brīdi esot ārpusķermeņa stāvoklī, viņam radās sargājošas garīgas klātbūtnes sajūta, kas vairākas nedēļas palika kopā ar viņu atveseļošanās laikā. Students bija pārliecināts, ka šī mierinošā klātbūtne iespaidoja un paātrināja viņa atveseļošanos.

Stāsti par pieredzēto, esot tuvu nāvei, bieži ietver astrālo ceļošanu, kuru nereti pavada garīgais vadonis vai sargeņģelis. Šīs dziļās pieredzes laikā bieži notiek nozīmīga saskarsme ar mirušajiem radiniekiem vai draugiem. Ārpusķermeņa viesošanās laikā dvēseļu dzīves dimensijā varam apjaust neaptveramās izaugsmes iespējas, kas sagaida, kad beidzot iziesim no šīszemes dimensijas un pāriesim citā dzīvē.

Astrālajai projekcijai ir īpaša nozīme saistībā ar enerģētisko vampīrismu, jo tā piedāvā pilnīgi jaunas personīgās spēcināšanas iespējas. Pateicoties astrālajai projekcijai, varam sadarboties ar

augstāko kosmosu un piekļūt tā bagātīgajiem resursiem. Visi augstākā kosmosa spēcināšanas avoti, arī garīgie vadoņi un skolotāji astrālo ceļojumu laikā ir viegli pieejami. Mēs varam apmeklēt īpašos kosmiskā spēka laukus, kas pārspēj visu redzēto vai iztēloto. Varam rast pieeju kosmiskajai enerģijai vistīrākajā formā, lai tā ietvertu un pilnībā aizsargātu mūsu prātu, ķermeni un garu. Spējam cīnīties un uzvarēt jebkuru nelabvēlīgu spēku, arī visnežēlīgāko enerģētiskā vampīrisma izpausmi. Ja viss kosmiskais spēks ir mūsu rīcībā, nekas nav neiespējams.

Astrālais kosmiskais ceļojums

Astrālais kosmiskais ceļojums ir speciāli veidots, lai panāktu ārpusķermeņa stāvokli un astrālajā ceļojumā sasniegtu augstākā kosmosa spēka laukus. Metodē uzsvērts, cik svarīga loma ir garīgās iekšējās būtības brīvai gribai vai nolūkam atbrīvoties no fiziskā un sasniegt astrālo. Apvienots ar atbilstošām iztēles ainām un spēcinošiem apgalvojumiem, ciešais nolūks kļūst par būtisku dzinuli astrālajam ceļojumam uz jebkuru galamērķi kosmosļā.

Astrālais kosmiskais ceļojums pamatojas uz mūsu kā kosmiskas izcelsmes būtņu spēju apjaust tālas, neredzētas vietas eksistenci un doties uz to. Izmantojot šo metodi, astrālais ceļojums var notikt no punkta A uz punktu B, vai tā var būt lēna ceļošana bez konkrēta mērķa. Varam apmeklēt tālu fizisko realitāti, sākot no konkrētas vietas uz zemes līdz citai planētai tālu kosmosā. Varam pamest fizisko mājokli, lai nepastarpināti izbaudītu kosmisko vai garīgo pasakainā skaistuma un bezgalīgā spēka dimensiju.

Astrālā kosmiskā ceļojuma laikā mums ir pieejams jebkurš no daudzajiem kosmiskajiem laukiem atkarībā no personīgās spēcināšanas vajadzībām. Kosmisko lauku krāsas dod pareizu norādi par konkrēto spēku. Cilvēka auras pētījumi parādīja, ka mijiedarbība ar konkrētu kosmisko lauku dod aurai tieši šīs krāsas enerģiju un spēku. Tāpēc nav brīnums, ka pēc astrālā kosmiskā ceļojuma cilvēka aura iegūst ne vien jaunu spožumu, bet ari jaunu piepildījumu ar krāsu, kas raksturīga astrālā ceļojuma laikā apmeklētajam kosmiskajam laukam.

Enerģētiskajā vampīrismā īpaši nozīmīgs ir purpura krāsas kosmiskais lauks. Tas nozīmē ne tikai aizsardzību, bet arī garīgo izpratni.

Zaļš kosmiskais lauks nozīmē prāta, fizisko un garīgo labklājību. Tā enerģija ir īpaši labvēlīga enerģētiskās sistēmas bojājumu salabo- šanai, ko radījis "viens pret vienu"— enerģētiskais

vampīrisms. Šis lauks ieteicams arī iedarbībai pret parazītisko vampīrismu, īpaši — parazītiskajām fobijām. Koledžas administrators, kurš ilgu laiku mocījās ar bailēm lidot, atklāja, ka, esot šajā astrālajā laukā pirms paredzamā lidojuma, samazinājis bailes un spējis lidot, jūtoties pietiekami komfortabli. Pēc atkārtotiem astrālajiem ceļojumiem vīrietis beidzot pārvarēja bailes no lidojumiem.

Dzeltens kosmiskais lauks saistās ar gudrību un panākumiem. Mijiedarbība ar dzelteno lauku un tā enerģijas uzņemšana sevišķi ieteicama tiem, kas regulāri ir daudzu cilvēku vidū. Bez spējām atvairīt enerģētisko vampīrismu šā lauka enerģija var veicināt intelektuālās spējas un palielināt efektivitāti darbā ar citiem cilvēkiem. Daudzi studenti izmantojuši šo metodi, lai sekmīgi kārtotu eksāmenus un uzlabotu sekmes kopumā. Kāds bijušais students, kurš uzvarēja kārotā amata konkursā, uzskatīja, ka panākumi galvenokārt attiecināmi uz viņa regulāro mijiedarbību ar dzelteno kosmisko lauku.

Zils lauks asociējas ar mieru, līdzsvaru un saskaņu. Saskarsme ar to ieteicama ikvienam, kas ceļo astrāli. Regulāra šī lauka apmeklēšana ievērojami samazina nemieru un uzlabo pašnovērtējumu. Zilā lauka enerģija īpaši iedarbīga cīņā pret parazītisko vampīrismu un iekšējās enerģētiskās sistēmas spēcināšanā. Atkārtota ceļošana uz šo lauku var radīt spēcīgu iekšējās labklājības sajūtu un pakāpeniski iznīdēt parazītisko mehānismu, kas barojas no enerģētiskās sistēmas.

Astrālais kosmiskais ceļojums, izvēloties vienu vai vairākus laukus, var notikt spontāni vai apzināti, atkarībā no spēcināšanas noteikumiem. Esot astrālajā stāvoklī, krāsainie lauki kļūst redzami. Lauks, kas ir spilgtāks vai šķiet aicinošākais, ir tā brīža vēlamais lauks. Pirmā saskarsme tomēr vēl var tikt bagātināta, mijiedarbojoties ar citiem laukiem. Seko metodes apraksts, kuras laikā nepieciešams miers un nav pieļaujami traucējumi vai pārrāvumi.

Pirmais solis. Sagatavošanās. Ērti iekārtojieties un rodiet iekšējas labsajūtas sajūtu, dažreiz dziļi ieelpojot un atmetot visas traucējošās domas. Aizvērtām acīm iztēlojieties mirdzošu dūmaku, kas palēnām ietin visu jūsu ķermeni un piepilda to, muskuļiem, locekļiem un audiem arvien vairāk atslābinoties. Domājiet par dūmaku kā kosmisko spēku, kas spēj dot enerģiju, kā arī pasargāt prātu, ķermeni un garu. Apjautiet brīnumaino dziļo iekšējo mieru, labsajūtu. Apstipriniet savu nolūku doties ārpusķermeņa ceļojumā uz astrālo dimensiju un lūdziet šīs dimensijas aizsardzību. Tas ir brīdis, kad varbūt vēlaties aicināt kosmisku vadoni būt par jūsu līdzbiedru visa ceļojuma laikā uz augstāko kosmosu.

Otrais solis. Iziešana no ķermeņa. Sāciet šo procesu, domās apstiprinot savu nolūku doties ārpusķermeņa ceļojumā kosmiskajā dimensijā ar tās bezgalīgajiem resursiem un daudzveidīgajiem spēka laukiem. Koncentrējieties uz savas būtnes astrālo daļu — to, kas radīta

dzīvošanai pēc nāves. Sajūtiet savu garīgo būtību un sāciet just, ka spējat brīvi kustēties, it kā būtu atdalīts un brīvs no sava ķermeņa. Daži astrālie ceļotāji šajā brīdī uztver sevi kā dvēseli, kas atbrīvota no fiziskā ķermeņa. Tagad varat pastiprināt ārpusķermeņa atrašanās procesu ar atbilstošām iztēles ainām. Piemēram, varat iztēloties sevi soļojam pa meža taku, uz kuras no apkārt augošajiem kokiem mijas gaisma un ēnas. Vērojot interesanto gaismēnu spēli, iedomājieties, ka ēnas simbolizē fizisko realitāti un gaisma — garīgo realitāti. Izejot no meža ēnas un ieejot spilgtas gaismas pielietā laukumā, ievērojiet viegluma un atbrīvotības sajūtu no fiziskā ķermeņa, kas palicis tālumā. Kad ēnainais mežs palicis aiz muguras, sajūtiet, kā gaišā astrālā enerģija, kas nāk no kosmosa, pilnībā jūs ieskauj. Jūtiet, ka esat garīgajā veidolā, brīvs no fiziskā un lēnām ceļaties augšup. Nesteidzoties ļaujiet pilnībā attīstīties sajūtai, ka esat ārpus ķermeņa. Atgādiniet sev, ka spējat pēc paša gribas ceļot kosmosā, lai saskartos ar tā dažādajiem laukiem un saņemtu no tiem enerģiju.

Trešais solis. Astrālais ceļojums. Aplūkojot kosmosa plašumus, vērojiet daudzos krāsainos laukus, līdz kāds īpaši spilgts lauks piesaista visu jūsu uzmanību. Koncentrējieties tikai uz to un ļaujiet, lai tas jūs pievelk. Kad esat nonācis šajā laukā, uzkavējieties tik ilgi, līdz esat pilnībā piesātināts ar spožo enerģiju. Sajūtiet, kā lauka bagātīgā enerģija saplūst ar jūsējo, veidojot visaptverošu sargājošu apvalku, kas ir pietiekams, lai atvairītu vampīrisku tieksmi vai būtni. Ļaujiet, lai lauka īpašais spēks pārņem pilnībā. Kad mijiedarbība beigusies, dodiet sev atļauju apciemot citus laukus, lai iegūtu šo lauku īpašo enerģiju. Šajā brīdī gandrīz visi astrālie ceļotāji sajūt garīgu klātbūtni, kas vada viņus daudzajos kosmiskajos laukos.

Ceturtais solis. Atgriešanās. Kad kosmiskā mijiedarbība beigusies, pievērsiet uzmanību gaišajai vietai netālu no meža, no kuras uzsākāt savu ārpusķermeņa ceļojumu. Lieciet sev atgriezties šajā vielā. Esot atpakaļ fiziskajā ķermenī tā pazīstamajā izskatā, pievērsiet uzmanību harmonijas sajūtai starp astrālo un fizisko, kas rodas, spēji atkal savienojoties ar savu ķermeni.

Piektais solis. Noslēgums. Lai pabeigtu procedūru, koncentrējieties elpošanai, sajūtot brīnišķīgo miera un harmonijas sajūtu, kas pārņēmusi jūsu visdziļāko būtību. īsumā pārskatiet savu ceļojumu augstākajā kosmosā un jūtiet, ka esat mirdzošas, sargājošas kosmiskās enerģijas lauka ieskauts. Apstipriniet: "Esmu spēcīgas kosmiskās enerģijas ieskauts un piepildīts. Esmu pilnībā aizsargāts un drošībā. Spēju pēc savas gribas atvairīt enerģētiskā vampīrisma draudus, iztēlojoties sevi gaišas kosmiskās enerģijas sfēras apņemtu."

Astrālā kosmiskā ceļojuma galvenā priekšrocība salīdzinājumā ar citām ārpusķermeņa metodēm ir tā daudzpusība. Ar to varat izbaudīt ārpusķermeņa atrašanās spēcinošo iedarbību neatkarīgi no kosmiskā

ceļojuma. Toties apciemojot izvēlētos kosmiskos laukus, varat piekļūt vajadzīgajiem kosmiskajiem resursiem un izmantot tos specifiskām vajadzībām, kas mūsu gadījumā ietver enerģētisko aizsardzību.

Līdzās tā nozīmei enerģētiskajā vampīrismā astrālais kosmiskais ceļojums ir lielisks paņēmiens pašvērtības celšanai un cīņā pret depresiju. Tas var ievērojami mazināt stresu un novārdzinošo ietekmi, radot drošību un labsajūtu. Tā ir arī ļoti iedarbīga metode, lai atbrīvotos no nevēlamiem ieradumiem. Tas ir viens no labākajiem paņēmieniem sāpju mazināšanai un atveseļošanās veicināšanai. Metodes spēcinošā iedarbība ir tūlītēja un ilgstoša.

Klīniskajā praksē es bieži izmantoju astrālo kosmisko ceļošanu, lai nemiera māktos pacientus vestu uz zilā lauka mierpilno starojumu. Mani pacienti bieži saka: ja viņi spēj iziet no ķermeņa, lai dotos uz citu dimensiju, tad nešaubīgi spēs tikt galā ar katru dzīves situāciju, kas draudētu viņus nomākt. Šis prātīgais secinājums ir spēcinošs — tas rada pozitīvu attieksmi, kurai ir tendence sekmēt paš- realizāciju.

Astrālās kosmiskās ceļošanas metodi var viegli apgūt un bieži tā ir iedarbīga, taču svarīgi atzīmēt, ka strukturēta metode iziešanai no ķermeņa, kas derētu ikvienam, pagaidām nav izgudrota. Tāpat kā hipnozē, reaģēšanas veidi un jutīgums pret astrālo projekciju katram ir atšķirīgs. Metode, kas der vienam, citiem var būt nederīga. Ja dodat priekšroku citai metodei, varbūt atklāsiet, ka tās efektivitāti var palielināt, pievienojot dažus astrālās kosmiskās ceļošanas elementus.

Gadiem ilgi skeptiķi apstrīdējuši ārpusķermeņa pieredzi, saucot to par maldinošu vai arī spilgtas iztēles radītu, tomēr ir daudz pierādījumu, kas apstiprina šo fenomenu kā īstu alternatīvu stāvokli, kura laikā tiek gūta astrālā pieredze. Mūsu veiktajos laboratorijas pētījumos tika novērotas specifiskas fizioloģiskas pārmaiņas — pulsa biežums, pārmaiņas elektrokardiogrammā, asinsspiediens, spazmatiskas ādas reakcijas un pārmaiņas elektromagnētiskā starojuma fotogrāfijās —, kas notika astrālās projekcijas laikā un turpinājās visu ārpus ķermeņa atrašanās laiku. Šīs pārmaiņas bija raksturīgas tikai un vienīgi ārpusķermeņa stāvoklim. Tās neparādījās neviena cita alternatīvā apziņas stāvokļa laikā. Turpmākais astrālās ceļošanas patiesuma apliecinājums ir dokumentētas liecības par ļoti detalizētiem vērojumiem, esot astrālā stāvoklī, kurus citādi būtu grūti izskaidrot. Viens no pārsteidzošākajiem piemēriem ir ļoti stingri kontrolēts eksperiments mūsu laboratorijā, kura laikā eksperimenta dalībnieki devās ārpusķermeņa ceļojumā uz attālu ēku koledžas teritorijā, lai apskatītu gleznu, kuru nekad nebija redzējuši. Pēc atgriešanās laboratorijā viņi apbrīnojami precīzi spēja aprakstīt šīs gleznas galvenos elementus. Sīkāk šis eksperiments aprakstīts manā grāmatā "Astrālā projekcija un enerģētiskā spēcināšana".

Astrālā projekcija ir viens 110 cēlākajiem cilvēka izpausmes

veidiem, tomēr to diemžēl var nelietīgi izmantot. Piemēram, ja motīvi tās izmantošanai ir apšaubāmi — iejaukšanās citu privātajā lietās, astrālās ceļošanas izmantošana, lai iegūtu varu un kontroli pār citiem. Pētot enerģētisko vampīrismu, mūsu galvenā uzmanība bija vērsta uz to, vai enerģētiskie vampīri var izmantot ārpusķermeņa stāvokli uzbrukuma veikšanai. Pierādījumu skaits par "viens pret vienu" enerģētisko vampīrismu astrālā stāvoklī ir ierobežots, tomēr iespējams, ka šādi gadījumi pastāv. Daudzi mūsu pētījumu dalībnieki — enerģētiskie vampīri —, atzina, ka ir lietpratēji ārpusķermeņa ceļošanā, un daži atzinās, ka izmanto to, lai apmierinātu savs vampīriskās tieksmes.

Nedaudzas un augstākā mērā subjektīvas ir liecības par vampīrisko darbību garu pasaulē. Liekas ticami, ka vampīriskais dzīves veids pēkšņi nebeidzas tikai tāpēc, ka persona pāriet citā saulē. Tātad enerģētiskais vampīrisms garā esošo vampīru un fizisko upuru vidū — to varētu saukt par gara-fizisko vampīrismu — var turpināties, īpaši, ja attīstībā apstājies, zemei piesaistīts gars ir izolēts no viņsaules kosmiskajiem izaugsmes resursiem. Metodes aizsardzībai pret vampīriem, kas aprakstītas šajā grāmatā, darbojas arī robežas otrā pusē. Lai kāds būtu vampīrisma veids, draudu raksturs vai iesaistītā dimensija, mūsu rīcībā tagad ir zināšanas un spēks stāties tam pretī un uzveikt to.

Pieņemot, ka vampīriska mijiedarbība var notikt starp zemes un astrālo dimensiju, svarīgi atzīmēt, ka mijiedarbība starp šīm divām dimensijām lielākoties nav saistīta ar vampīrismu, bet gan ir pozitīva un auglīga. Gandrīz bez izņēmuma mijiedarbībā ar dvēselēm mēs tiekam spēcināti, un tās savukārt saņem spēku saskarsmē ar mums. Ir izstrādātas noteiktas starpdimensiju metodes spēcinošās mijiedarbības veicināšanai un mazattīstīto garu atbrīvošanai.

Lai par šo jautājumu uzzinātu vairāk, lasiet pētījumus "Enerģētiskā spēcināšana" "Astrālā projekcija un enerģētiskā spēcināšana" un "Auras enerģija veselībai, dziedināšanai un līdzsvaram".

KOPSAVILKUMS

Šajā nodaļā analizējām trīs svarīgus alternatīvos stāvokļus — miegu, pašhipnozi un astrālo projekciju —, uzsverot to saistību ar enerģētisko vampīrismu. Visi šie alternatīvie stāvokļi ir nozīmīgi enerģētiskā vampīrisma izpētē, jo palielina mūsu spēju atvairīt potenciāli destruktīvo fenomenu, aktivizējot attiecīgā iekšējās izaugsmes spēka lielo potenciālu. Miega aizsardzības metodi, piemēram, var izmantot, nodrošinot aizsardzību miegā un nomodā. To

var izmantot arī daudzu citu personīgo spēcināšanas vajadzību gadījumā. Arī hipnotiskās atbrīvošanas un aizsardzības metode var pasargāt un aizstāvēt pret enerģētiskā vampīrisma dažādajām formām, zemapziņā atraisot bagātīgās slēptās izaugsmes iespējas. Nereti hipnozes laikā parādās iepriekšējās dzīves nozīmīgās ainas, sniedzot dziļu katarsi un apgaismību. Astrālais kosmiskais ceļojums ir augstākajā mērā elastīga un daudzpusīga ārpusķermeņa atrašanās metode, kuras ietekme sniedzas no enerģētiskās aizsardzības līdz sāpju remdēšanai.

Nepieciešama alternatīvo stāvokļu turpmāka izpēte, taču jau tagad ir skaidrs: jo dziļāka ir mūsu izpratne par alternatīvajiem stāvokļiem, jo labāk saprotam paši sevi un savas eksistences nozīmi. Apgūstot šajā nodaļā aprakstītās metodes, spējam iegūt lielāku apskaidrību un uzlabot dzīves kvalitāti. Varam iegūt spēku augstāko mērķu sasniegšanai un sasniegt jaunu personīgās izaugsmes un piepildījuma līmeni.

VIII nodaļa
ENERĢĒTISKĀ AIZSARDZĪBA UN SPĒCINĀŠANAS LĪDZEKLI

Tagad pieejams daudz dažādu rīku līdz ar smalki izstrādātām to lietošanas metodēm, kas izmantojami kā līdzeklis sevis spēcināšanai un aizsardzībai pret enerģētisko vampīrismu. Šo rīku izmantošana atklāj vismaz divas interesantas iespējas. No vienas puses, iespaidu, ko atstāj izmantotais līdzeklis, galvenokārt var noteikt psiholoģiskais faktors. Piemēram, mūsu ticība līdzeklim un asociācijas, kuras veidojam, var radīt lielu paļāvību vai placebo (nekaitīgu zāļu) efektu. Tā var iedarbināt snaudošas garīgās spējas, kurām piemīt spēks ietekmēt prātu un ķermeni. No šāda viedokļa raugoties, līdzeklis, būdams inerts, kļūst iedarbīgs vienīgi tad, ja inkorporējam to savā ticībā, kur izšķirošā nozīme ir paļāvībai, nevis izmantotajam līdzeklim.

Otrā iespēja — pateicoties savām īpašībām, noteikti taustāmi objekti darbojas kā spēcināšanas līdzekļi. Šo objektu nepastarpinātās spēcinošās ietekmes pamatā ir to daba vai strukturālās īpatnības, nevis tas, kā mēs tos uztveram, vai ar tiem saistītās asociācijas. Konkrētus līdzekļus, piemēram, kvarca kristālus, bieži uzskata par enerģiju dodošiem, pateicoties to spējai tieši iedarboties uz cilvēka enerģētisko sistēmu. Ja pat vienkārša šādu objektu ldātbūtne ir spēcinoša, bieži vien ir iespējams tos ieprogrammēt ļoti specifisku mērķu sasniegšanai, piemēram, cilvēka enerģētiskās sistēmas sabalansēšanai, saskaņošanai un aizsardzībai. Savukārt piramīda, kas nepakļaujas cilvēku programmēšanai, tiek uzskatīta par enerģijas uztvērēju vai ģenerētāju, spējot to izstarot apkārtnē. Šo priekšmetu spēcinošā iedarbība galvenokārt atkarīga no to fiziskās klātesamības vai attāluma, kādā tie no mums atrodas. Tāpēc šie objekti var iedarboties arī tad, ja to neapzināmies. Tiek uzskatīts, ka citi taustāmi priekšmeti, piemēram, āderu rīkstes vai svārsti ir jutīgi pret cilvēka vai noteiktu ārēju apstākļu iedarbību. Pēc to reakcijas, ja tas notiek stingri kontrolētos apstākļos, varam iegūt svarīgu informāciju, kas citos apstākļos būtu slēpta.

Mana pieeja enerģētisko līdzekļu izmantošanā paver visas iepriekš minētās iespējas, vienlaikus uzsverot, ka ikviena līdzekļa efektivitāti var paaugstināt, mijiedarbojoties ar to. Mijiedarbība, kas mūs savieno ar objektu, spēj radīt sinerģisku efektu, kurā objekta un prāta spēks tiek palielināts. Pat priekšmeti, kuriem nepiemīt īpašs spēks, var kļūt par katalizatoriem, kas ar atbilstošām spēcināšanas procedūrām aktivizē prāta spējas.

Līdzekļu vidū, kas īpaši izceļas ar enerģētisko potenciālu, var minēt kvarca kristālu, piramīdu un kristāla lodi.

KVARCA KRISTĀLS

Kvarca kristāls ir ideāls enerģētiskās spēcināšanas līdzeklis, jo ir neparasti jutīgs pret programmēšanu. Ir pierādījumi, ja pareizi ieprogrammēts kristāls tiek nēsāts vai turēts tuvu ķermenim, tas dod spēku cilvēka enerģētiskajai sistēmai un spontāni atvaira pret to vērstos vampīra uzbrukumus. Kristāls īpaši labi darbojas situācijās, kad ilgstoši jābūt pakļautam iespējamiem enerģētiskā vampīrisma draudiem, kā tas dažkārt mēdz būt darbavietās.

Pareizi ieprogrammēts un lietots, kristāls spēj ap cilvēku veidot aizsargājošu apvalku, padarot nekaitīgus jebkurus vampīra uzbrukuma mēģinājumus. Pēc šāda mēģinājuma kristālā notiek strukturālas pārmaiņas — tā iekšpusē uz laiku parādās tumši punkti vai plankumi.

Šādā situācijā tiek uzskatīts, ka kristāls "uzņēmis vampīra triecienu" aizsargājot uzbrukuma upura enerģētisko sistēmu ne tikai no enerģijas zudumiem, bet arī no iespējamiem nopietniem šīs sistēmas bojājumiem.

Kristāla aizsardzības metode

Kristāla aizsardzības metode tiek izmantota, lai aizsargātu un sniegtu enerģiju cilvēka enerģētiskajai sistēmai. Metode sniedz izvēles, programmēšanas un lietošanas paņēmienus. Tā iesaista kristālu dinamiskā mijiedarbībā, kurā ir garīgie un fiziskie komponenti. Šai metodei varat izmantot kristālu, kas jau ir jūsu rīcībā, vai jaunu izvēlētu kristālu. Lūk, metodes apraksts.

Pirmais solis. Kristāla izvēle. Sāciet ar saviem vārdiem izteiktu apstiprinājumu, ka vēlaties kristālu izmantot, lai saņemtu enerģiju un aizsargātu savu enerģētisko sistēmu. Pārdomājot mērķi, izvēlieties kristālu, kas liekas piemērots jūsu vajadzībām. To darot, lēnām virziet roku ar delnu uz leju tam pāri. Pievērsiet uzmanību kristālam, kas, liekas, izceļas citu vidū. Brīdi paturiet kristālu rokā un sajūtiet mijiedarbību. Ja tas nešķiet atbilstošs, nolieciet atpakaļ un atrodiet piemērotu kristālu.

Otrais solis. Kristāla programmēšana. Izvēlētā kristāla programmēšana ir divkāršs process, kas sastāv no atkodēšanas (dažkārt sauktas par attīrīšanu) un jaunas programmas ievadīšanas. Lai kristālu attīrītu, maigi glāstot, paturiet to brīdi zem auksta tekoša

ūdens strūklas, tad novietojiet uz dvieļa, ļaujot nožūt. Lai ievadītu jaunu programmu, turiet kristālu plaukstā, aicinot to sadarboties ar jums spēcināšanas procesā un apstipriniet savu mērķi: "Mans mērķis ir atvairīt enerģētisko vampīrismu, lai kāds būtu tā veids un stratēģija, un dot enerģiju savai enerģētiskajai sistēmai, aizsargājot to. Kopīgi šo mērķi sasniegsim. Mūsu sadarbība dos man spēku neitralizēt un atvairīt enerģētisko vampīrismu jebkurā tā veidā un izpausmē." Šajā brīdi varat kristālu ieprogrammēt arī citu mērķu sasniegšanai, tos nosaucot un aicinot kristālu sadarboties mērķu sasniegšanai. Tomēr vienu kristālu var ieprogrammēt ne vairāk kā trim, vēlams savstarpēji saistītiem mērķiem. Lai programmu saglabātu, pasakiet: "Lūdzu, paliec!"

Trešais solis. Kristāla lietošana. Ieprogrammētais kristāls vislabāk darbojas, esot cieši tuvu ķermenim, piemēram, ja tiek nēsāts kā rota vai turēts kabatā, somā vai maciņā. Jūs varat palielināt kristāla iedarbību, periodiski to noglāstot un vienlaikus atkārtojot savus mērķus. Lai iedarbība pasargātu miegā, kristāls jānovieto uz nakts- skapīša jeb tualetes galdiņa.

Līdz ar iedarbīgu aizsardzību vampīrismā "viens pret vienu", kristāls ir spēcīgs līdzeklis cīņā pret parazītisko vampīrismu. Šim nolūkam iepriekš minētās metodes otrais solis tiek paplašināts, iekļaujot īpašo mērķu definējumus un apgalvojumus, kas attiecas uz parazītisko stāvokli, piemēram, vispārējo satraukumu, fobijām, apsēstību un piespiedu darbībām. Fobiju likvidēšanai kristālu var ieprogrammēt jutīguma mazināšanai un jaunu asociāciju radīšanai, kas izdzēš fobijas un aizvieto tās ar rāmu iekšēja miera stāvokli. Apsēstības-piespiedu rīcības stāvokļa dziedināšanai kristālu var ieprogrammēt spēkus izsūcošā "doma-darbība cikla" pārtraukšanai un aizstāšanai ar pilnīgi jaunu domāšanas procesu un rīcību. Vispārējas trauksmes stāvoklī kristālu var ieprogrammēt relaksācijas veicināšanai, kā arī pašpaļāvības un drošības sajūtas radīšanai. Parazītiskā vampīrisma stāvokļi attīstās ilgstošā laika periodā — sākums bieži meklējams bērnībā, aizsākums dažkārt pat iepriekšējās dzīvēs. Tāpēc nav pārsteigums, ka to pārvarēšana prasa neatlaidību un ciešu apņemšanos. Jūsu mērķu formulēšana un nodoms sadarboties ar kristālu kā jūsu spēcināšanas partneri spēj radīt spēcinošu mijiedarbību, kas var dot labus panākumus, apstiprinot to vārdos.

Kā psihologs jau savas klīniskās prakses sākumā atklāju, ka gandrīz ikviens, neatkarīgi no vecuma un nodarbošanās, ir jutīgs pret kristālu kā spēcināšanas līdzekli. Koledžas studenti šķiet īpaši jutīgi pret kristāla izmantošanu daudzos un dažādos spēcināšanas nolūkos. Mana pieeja, izmantojot kristālu darbā ar studentiem, ietver palīdzību noteikt atbilstošus mērķus un norādes kristāla izvēlē, ieprogrammēšanā un lietošanā, vienmēr ļaujot studentam būt galvenajam.

Kristāls, lietojams ļoti dažādiem mērķiem un ieprogrammēts, var būt ļoti iedarbīgs aizsardzībai pret enerģētisko vampīrismu. Tā upuri un potenciālie upuri, tāpat kā enerģētiskie vampīri, ar panākumiem neitralizējuši vampīrismu un vērsuši par labu tā nodarīto ļaunumu, uzlādējot ar enerģiju savu iekšējo enerģētisko sistēmu. Visos gadījumos ieprogrammētais kristāls, šķiet, pilda ne tikai palīga pienākumus. Tas aktīvi atjauno slikti funkcionējošo enerģijas mehānismu, saskaņo enerģētisko sistēmu un atbrīvo pilnīgi jaunus izaugsmes spēkus.

Ir vērā ņemami pierādījumi, kas liek domāt, ka kristāls, būdams dabas elements, var darboties ilgāku laiku un lielākā attālumā, ja programmēšanas procesā tiek iekļauti vēl citi dabas elementi. Bijusī studente pastāstīja, ka regulāri ieprogrammējusi kristālus, taču nav turējusi tos savā tuvumā, bet gan iemetusi tos strūklakā sava dārza vidū. Viņa bija pārliecināta, ka ūdens strūklakas un augu enerģija darbojas kopīgi, lai palielinātu un mērķtiecīgi virzītu kristālu enerģiju. Šī modificētā metode palīdzējusi viņai pabeigt maģistrantūras programmu, iegūt licenci savā profesijā, dabūt lielisku darbu un nesen sastapt dzīves lielo mīlestību. Kāds izdomas bagāts ļoti veiksmīgas industriālas kompānijas komersants teica, ka bieži ieprogrammē kristālus veiksmīgai līgumu slēgšanai un citu kompānijai nozīmīgu mērķu sasniegšanai. Uzreiz pēc kristāla ieprogrammēšanas viņš to ievietoja firmas karoga pamatnē, jo bija pārliecināts, ka tas darbojas kā antena, palielinot kristāla spēku un izstarojot ieprogrammēto enerģiju.

Esmu atklājis, ka liela koka papildu iekļaušana kristāla programmēšanā pastiprina kristāla iedarbību ne tikai enerģētiskajai aizsardzībai, bet arī citiem nolūkiem. Kristāla ieprogrammēšanā es parasti izmantoju arī ļoti vecu "kristālam draudzīgu" ozolu enerģētiskajai aizsardzībai un sarežģītās dzīves situācijās. Manā metodē ir divu kristālu ieprogrammēšana ar kristāla programmēšanas metodi. Atstājot vienu kristālu savā tuvumā, otru novietoju ne visai dziļi zemē ozola pakājē. Uzliekot rokas uz koka stumbra, lūdzu to izstarot un palielināt kristāla enerģiju. Pēdējos divdesmit gadus, kuru laikā daudzkārt esmu atkārtojis šo procedūru, koka un kristāla mijiedarbība nekad nav pievīlusi — tā bieži vien pārspējusi manas cerības.

Esmu atklājis, ka koka iekļaušana kristāla programmēšanā ir īpaši iedarbīga grupu aktivitātēs. Tā ir noderīga grupu motivēšanai, to centienus koncentrējot vēlamajiem mērķiem. Piemēram, ziedojumu vākšanas kampaņa 1980. gadā, ko veica Atēnu Valsts universitātes Parapsiholoģijas fonds, piedzīvoja neredzētus panākumus, pateicoties kristāla programmēšanai, kurā tika iesaistīts tās teritorijā augošs milzīgs tulpju koks, kas tika uzskatīts par vecāko valstī. Noformulējot

mērķi iegūt finanšu līdzekļus, pieci ziedojumu vākšanas komitejas locekļi, lai saņemtu papildu enerģiju, vienlaikus ieprogrammēja divus kristālus. Viņi vienu no ieprogrammētajiem kristāliem novietoja zemē pie koka saknēm, un, viegli uzliekot rokas uz koka stumbra, lūdza to kļūt par sabiedroto ziedojumu vākšanā. Kamēr viens kristāls bija ierakts zemē pie koka pamatnes, otrs visu projekta realizēšanas laiku bija zem stikla kupola fonda centrālajā birojā. Ļoti veiksmīgās kampaņas rezultātā fonds piešķīra vairākas stipendijas studentiem, izveidoja zinātnisko laboratoriju un finansēja vairākus laboratorijas pētījumus, arī dažus no tiem, kas minēti šajā grāmatā.

Pateicoties lielajam spēkam, ko tas deva Parapsiholoģijas fonda ziedojumu kampaņai, varenais koks universitātes teritorijā tagad ieguvis Herkulesa vārdu. Pie vēsturiskās Dibinātāju ēkas, no kuras studenti vēroja Atēnu kauju Amerikas Pilsoņu kara laikā, staltā koka palīdzību mērķu sasniegšanai gadu gaitā lūguši gan studenti, gan citi interesenti. Daudzi studenti izmantojuši koku, lai tiktu uzņemti labākajās studiju programmās. Kāds medicīnas pirmā kursa students, kurš bija uzlicis rokas uz koka stumbra un lūdzis to sniegt viņam savu spēku, tika uzņemts medicīnas skolā un tagad ir viens no tās pasniedzējiem. Galvenais bankas administrators atzīst, ka panākumus banku jomā guvis, pateicoties koka iesaistīšanai kristāla programmēšanā. Kāda bijusī studente bieži atgriezās universitātes pagalmā ar vēlmi saskarties ar dižo koku kā iedvesmas un spēka avotu (sk. 9. attēlu).

Dibinātāju ēka ir interesants fons lieliskajam tulpju kokam. Iespaidīgā grieķu renesanses stilā ieturētā celtne uzbūvēta neilgi pēc universitātes dibināšanas 1822. gadā. Tā ir arī kāda spoka parādīšanās vieta, kas tiek uzskatīts par Pilsoņu kara asiņainās Atēnu kaujas laikā krituša kareivja garu. Iesaukts par Nakts maršētāju, spoks bieži redzams pie jumtgales loga, kas atrodas virs koka, vai klīstam pa vēsturiskās celtnes zālēm.

Mani pašreizējie spēcināšanas līdzekļi ar kristālu ir vērsti uz pētījumu veicināšanu un Parapsiholoģijas institūta attīstību, kas ir bezpeļņas organizācija Alabamas ziemeļos. Šim nolūkam visi institūta direktoru padomes locekļi kopīgi piedalījās kristāla ieprogrammēšanā un tā novietošanā zem liela dižskābarža, kas aug senā mežā, lai ievērojami pastiprinātu kristāla enerģiju un izplatītu to pasaulē.

9. attēls. Vēsturiskais tulpju koks pie Atēnu Valsts universitātes

Varam pieņemt, ka katrs indivīds, grupa vai organizācija var gūt labumu, izmantojot metodes, kurās izmantoti kristāli kā viens no dabas ietekmīgākajiem spēcināšanas līdzekļiem. Kristāla apvienošana ar citiem dabas elementiem ievērojami palielina tā spēcinošo iedarbību.

PIRAMĪDA

Tikai otrajā vietā aiz kristāla kā populārs spēcināšanas līdzeklis tiek minēta piramīda vai Lielās piramīdas atveidojums miniatūrā. Spēcināšanas nolūkā var izmantot jebkura lieluma un materiāla piramīdas — stikla, koka, kristāla, marmora —, ja vien to samazinātās proporcijas atbilst Lielajai piramīdai. Daži uzskata, ka piramīdas novietojums tā, lai tās viena mala sakristu ar kādu no galvenajām debess pusēm, pastiprina piramīdas kā spēcināšanas līdzekļa iedarbību. Tomēr, kad spēcinošā saikne ar piramīdu izveidojusies, pārmaiņas tās orientācijā vai pat tās pārvietošana citur neliekas iespaidojam piramīdas spēku.

Mana interese par piramīdu kā enerģētisku līdzekli sākās septiņu gadu vecumā, trešajā klasē klausoties īsu izklāstu par seno Ēģipti. Pirms tam neko nezinot par šo tēmu, atklāju sevī dziļi slēptas zināšanas par Ēģiptes vēsturi un kultūru. Intuitīvi pazinu šīs zemes dinastijas un sarežģīto arhitektūru, arī klintīs iecirstos tempļus ar zālēm un svētnīcām. Man bija ļoti precīza informācija par piramīdām, arī Lielo piramīdu un par to vecāko Zoseras Kāpņu piramīdu (Step Pyramid oj Zoser). Man nebija sveši seno ēģiptiešu rituāli, arī tie, kas bija domāti dzīvības iedvešanai statujām un attēliem, ja ķermenis bija iznīcināts. Tā bija prakse, kuru uzskatīja par būtisku dvēseles labklājībai. Kā filma manu acu priekšā slīdēja brīnumainas ainas,

kurās redzēju sevi aktīvi piedalāmies šajos senajos rituālos.

Agrās bērnības pieredze pārliecinoši pierādīja manu saikni ar seno Ēģipti, saikni, kura pēc daudziem gadiem tika apstiprināta atmiņu ceļojumā uz iepriekšējo dzīvi, kad ieguvu ļoti precīzu informāciju par savu dzīvi Ēģiptē. Atmiņu saturu analizēja vairāki vēsturnieki, arī universitātes profesors, Ēģiptes vēstures speciālists un neatrada ne mazāko neprecizitāti.

Mana ilgstošā interese par Ēģiptes kultūru iedvesmoja veikt vairākus laboratoriskus pētījumus, lai pētītu piramīdas modeli kā spēcināšanas līdzekli. Tāpat kā daudzu citu pētnieku atklātais, mans darbs apstiprināja piramīdas spējas darboties kā spēcināšanas līdzeklim. Atklājās, ka mazais piramīdas modelis ar tā precīzajām, pēc Lielās piramīdas parauga veidotajām proporcijām saglabā daudz tās spēka. Izrādījās, ka ar savu klātbūtni piramīdas modelis spēcīgi iedarbojas uz cilvēka enerģētiskās sistēmas stiprināšanu un aizsardzību. Tā ir ietekme, kas īpaši labi redzama auras fotogrāfijās, kā arī tiešā auras apskatē pirms un pēc atrašanās piramīdas modeļa tuvumā. Būdama jaunas enerģijas ģenerētāja vai augstākā plāna kosmiskās enerģijas kanāls, piramīda ir nozīmīgs spēks ar plašām iespējām.

Tikpat liela kā tās iekšējais spēks ir piramīdas kā palīglīdzekļa loma, to iestrādājot strukturētās spēcināšanas metodēs. Piramīdu var viegli integrēt pakāpeniskajās procedūrās, kas radītas šķietami neierobežota daudzuma personīgo mērķu sasniegšanai. Lai arī piramīda nepakļaujas programmēšanai, tā ir labs palīgs un spēcīgs atbalsts mūsu mērķtiecīgajos centienos. Pat uztverot to kā inertu priekšmetu vai simbolu, piramīda var būt atgādinājums mūsu vēlmei un apņēmībai sasniegt izvirzītos mērķus.

Metode spēcināšanai ar piramīdu

Piramīdai, pateicoties tās unikālajām spējām dot enerģiju cilvēka iekšējai enerģētiskajai sistēmai, vienlaikus savienojot to ar augstāko kosmisko enerģijas avotu, ir īpaša nozīme saistībā ar enerģētisko vampīrismu. To var izmantot ārējai aizsardzībai pret enerģētisko vampīrismu, ap ķermeni izveidojot spēcīgu, necaurlaidīgu lauku. Ņemot vērā tās spēju ietekmēt cilvēka iekšējo enerģētisko sistēmu, piramīda var stiprināt aizsardzības spējas, kas nepieciešamas parazītiskā vampīrisma apkarošanai. Pareizi izmantota, piramīda spēj mazināt satraukumu un citus stāvokļus, kas ir galvenie enerģijas devēji parazītiskajam vampīrismam. Metode spēcināšanai ar piramīdu izveidota visu šo svarīgo mērķu sasniegšanai. Turpmāk aprakstītā

procedūras norise prasa komfortablu vietu un piramīdas modeļa klātbūtni.

Pirmais solis. Piramīdas izvēle. Šai procedūrai var izmantot piramīdu no jebkura materiāla, taču tai jābūt tik mazai, lai jūs to ērti varētu turēt plaukstā.

Otrais solis. Mērķa noteikšana. Apsēdieties ērti un, turot plaukstā piramīdu uz tās pamatnes, nosauciet savus mērķus, formulējot tos kā vēlamo rezultātu. Tā kā piramīda dod spēku enerģētiskajai sistēmai, mērķu nosaukšana veicina efektīvu mijiedarbību ar piramīdu, pastiprinot tās spontāno iedarbību.

Trešais solis. Enerģijas uzņemšana. Koncentrējot uzmanību uz piramīdu, kas ir plaukstā, sajūtiet siltu enerģiju, kas plūst no piramīdas pamatnes. Uzlieciet otru roku uz piramīdas virsotnes un sajūtiet kņudošo enerģijas plūsmu no tās. Ļaujiet piramīdas enerģijai izplatīties abās rokās un tālāk pa visu ķermeni.

Ceturtais solis. Kosmiskās enerģijas uzņemšana. Atgulieties un novietojiet piramīdu uz enerģētiskā centra, kas ir saules pinuma rajonā. Aizvērtām acīm un rokām ērti novietotām gar sāniem, iztēlojieties kanālu, kas savieno piramīdas virsotni ar gaišo kosmiskās enerģijas centru. Saskatiet, kā savienojošais kanāls spīd no varenās kosmiskās enerģijas. Ļaujiet spožajai, piramīdā ieplūstošajai kosmiskajai enerģijai ieplūst enerģētiskajā centrā un pēc tam piepildīt visu jūsu būtību. Iztēlojieties, kā jūs pilnībā ieskauj kosmiskās enerģijas spožums.

Piektais solis. Apstiprinājums. Turpinot sajust kosmiskās enerģijas plūsmu, apstipriniet: "Esmu kosmiskās enerģijas spožuma piepildīts un apņemts. Esmu pilnībā līdzsvarots un aizsargāts." Apstipriniet, ka otrajā solī formulētie mērķi ir tas, uz ko tiecaties.

Sestais solis. Noslēgums. Atkal apsēdieties un, turot piramīdu uz rokas, uzlieciet otru roku pāri piramīdai kā trešajā solī. Sajūtiet piramīdas enerģiju vispirms rokās un tad visā ķermenī. Domājiet par piramīdu kā stipru saikni ar neierobežoto iespēju kosmiskajiem avotiem. Apstipriniet to, aplūkojot piramīdu vai vizualizējot, ja tās nav tuvumā, un iegūstiet spēku sasniegt jebkuru mērķi un atvairīt jebkādus draudus savai iekšējai labsajūtai.

Lai arī piramīdas iztēlošanās ir iedarbīga spēcināšana, ieteicams to turēt savā tuvumā un periodiski ar to saskarties. Esmu pieradis nēsāt kabatā vai portfelī mazu kristāla piramīdu, ko šad un tad paņemu rokā. Neuzkrītošs žests, kas man liekas ļoti iedarbīgs modrības un koncentrēšanās spēju veicināšanai. Bieži demonstrēju piramīdu, sniedzot autogrāfus, un nodarbībās, lai ilustrētu tās spēju dot enerģiju. Iespējams, pateicoties tās nozīmīgajam prototipam, gandrīz ikviens var paļauties uz piramīdu kā spēcināšanas līdzekli.

KRISTĀLA LODE

Universālais harmonijas un apskaidrības simbols — kristāla lode — mums ir nozīmīga kā skaists priekšmets un kā spēcināšanas līdzeklis. Tā mūsu pētījumos ir svarīgāka par enerģētisko vampīrismu, jo piedāvā vēl vienu alternatīvu iespēju piekļūt apslēptajiem enerģētiskās aizsardzības un spēka avotiem.

Kristāla lodes vērošana, neatkarīgi no strukturētajam metodēm, var paplašināt apziņu un stimulēt daudzus garīgos procesus. Tā var aktivizēt psihes spējas, īpaši paredzēšanu (nākotnes notikumu redzēšana) un gaišredzību (tagadnes notikumi redzēšana), līdz ar to sniedzot jaunu izpratni un problēmu risinājumus. Kāds jurisprudences students, piemēram, vērošanas laikā izjuta spēcīgu priekšnojautu par tēva pēkšņu nopietnu saslimšanu. Nākamajā dienā viņa tēvs tika ieveidots slimnīcā ar infarktu. Koledžas pasniedzējs lodes vērošanas laikā piedzīvoja ļoti precīzu gaišredzības ainu par īpašumu ezera krastā, kādu viņš vēlāk tiešām iegādājās. Atzīstot tās enerģētisko nozīmi, es savos semināros regulāri izmantoju kristāla lodes vērošanu psihes spēju attīstīšanai.

Kristāla lodes vērošanas efekts uz mūsu psihes spējām rosina domāt par vēl citu tās lietojumu spēcināšanā, arī kristāla lodes izmantošanu cīņā pret enerģētisko vampīrismu. Pat praktizējot neatkarīgi no īpašajām "soli pa solim" metodēm, kristāla lodes vērošana vienlaikus relaksē un dod enerģiju, bet, izmantojot to strukturētā metodē, efekts tiek daudzkārt palielināts. Tā spēj atjaunot spēkus iekšējai enerģētiskajai sistēmai un savienot to ar augstāko kosmisko enerģijas avotu. Tiek radīta spēcināta pilnvērtīgi funkcionējoša enerģētiskā sistēma, kas pilnībā aizsargāta pret enerģētiskā vampīrisma draudiem.

Kristāla lodes vērošana ir īpaši iedarbīga kā grupas spēcināšanas vingrinājums. Tā var atmodināt snaudošos grupas spēkus, apvienojot grupas enerģiju un virzot to uz izvēlēto mērķi. Kristāla lode kā grupas spēcināšanas līdzeklis var darboties kā uzskatāms kanāls, kas savieno grupu ar astrālajiem kosmiskā spēka laukiem. Ar tās starpniecību grupa var saņemt pieeju bezgalīgajiem enerģijas krājumiem visspēcīgākajā formā.

Spēka lode

Spēka lodes metode ir izstrādāta kā psihes enerģijas palielināšanas un aizsardzības stratēģija īpaši grupu lietošanai. Metode viegli piemērojama dažāda lieluma grupām, tā veidota, lai atmodinātu

grupas kopējo enerģiju un dotu spēku visai grupai, kā arī katram atsevišķi.

Šajā procedūrā kristāla lode galvenokārt ir veicināšanas līdzeklis. Koncentrējot uzmanību uz kristāla lodes iekšpusi, grupa apvieno un harmonizē savu enerģiju, kas izplatās visā grupā. Grupas kopīga darbība un tās daudzo enerģiju saplūšana ir sinerģiska — kopējā enerģija, kas atgriežas grupā, ir lielāka par katra grupas locekļa neatkarīgo individuālo enerģijas ieguldījumu. Indivīdi, kas veido grupu, ir saņēmuši enerģiju un tiek spēcināti, vingrinot savas iekšējās enerģētiskās sistēmas raidīšanas un uztveršanas mehānismu un mijiedarbojoties ar grupu, dodot ieguldījumu visas grupas kopējā darbībā.

Spēka lode nevis veicina vienādošanu, bet gan izceļ individuālās atšķirības. Šī ļoti elastīgā metode atzīst katras personas vienreizīgumu un ne ar ko nesalīdzināmo vērtību. Dažādība grupā tiek uzskatīta par spēcināšanas resursu. Metodes sinerģijas efekts ievērojami palielinās, pateicoties dalībnieku atšķirīgajām personīgajām īpašībām — orientācijai, izcelsmei, dzīvesveidam un pat enerģētiskajam līmenim. Katras personas spējas gūt panākumus un pilnveidoties ir šīs augstākā mērā vienojošās metodes stūrakmens.

Aizsardzības stratēģijā pret vampīriem spēka lode apvieno un izplata grupas enerģiju, lai kopīgi atvairītu enerģētisko vampīrismu jebkurā tā izpausmes veidā. Vampīra uzbrukumus grupai ātri neitralizē procedūras radītā spēcīgā enerģija. Vampīra taustekļus atvaira un atstumj atpakaļ vienvirziena enerģijas lauks, kas izveidots, lai ieskautu grupu. Ar šīs metodes palīdzību grupas dalībnieki var atklāt aizsardzības resursus, kas nepieciešami enerģētiskā vampīrisma draudu atvairīšanai individuālā līmenī. Parazītiskā vampīrisma upuri var saņemt grupas atbalstu, kas tiem nepieciešams iekšējā procesa pakļaušanai un pārvarēšanai. Metode spēj atjaunot zaudēto enerģiju, stiprināt iekšējo enerģētisko sistēmu un uzreiz pārtraukt ļaundabīgo enerģētiskā vampīrisma ciklu.

Daudz plašākā nozīmē spēka lode var tikt izmantota globāli, lai spēcinātu un darītu pilnīgāku šo pasauli. Reiz radīta, spēcinošā enerģija nekad nepazūd. 1a dodas uz savu mērķi un izpilda doto uzdevumu. Zemes dziedināšana, apkārtējās vides attīrīšana un globālās harmonijas veicināšana ir pa spēkam grupām, kas kopīgi koncentrē savu enerģiju. Mērķis rada rīcību. Pārmaiņas notiks, pietiekamam skaitam indivīdu visā pasaulē ziedojot savu enerģiju globālu mērķu sasniegšanai. Planētas nākotne var būt atkarīga arī no to daudzo cilvēku enerģijas apvienošanas, kuri vēlas pasauli veidot labāku sev un nākamajām paaudzēm. Spēka lode var palīdzēt šī mērķa sasniegšanā. Metode ir viegli pielāgojama individuālai lietošanai, lai arī veidota grupu izmantošanai.

Lūk, šīs metodes apraksts, kuras veikšanai nepieciešama kristāla lode, vēlams ar gaisa burbuli vidū, kas palīdz koncentrēt skatienu.

Pirmais solis. Vērošanas apstākļi. Metode ir piemērota kā enerģiju un aizsardzību nodrošinoša stratēģija dažāda lieluma un sastāva grupai. To var izmantot arī daudzu citu mērķu realizēšanai. Mazās grupās kristāla lode parasti tiek nolikta uz galda grupas centrā, un cilvēki parasti aplī sēž tam apkārt. Lielākām grupām, lai atvieglotu vērošanu, lodi parasti novieto uz neliela paaugstinājuma grupas priekšā. Katram tās dalībniekam jāspēj kristāla lodi labi saskatīt neatkarīgi no grupas lieluma.

Otrais solis. Vērošana un tai sekojošā vizualizācija. Šī soļa mērķis ir attīstīt grupas vērošanas un vizualizācijas prasmi. Grupas dalībnieki vienlaikus koncentrē uzmanību uz kristāla lodes iekšpusi. Ja lodē ir gaisa burbulis, uzmanība tiek vērsta uz burbuļa vidu. Pēc dažu minūšu mierīgas vērošanas, grupas dalībnieki vingrina vizualizēšanas spējas, aizverot acis un iztēlojoties kristāla lodi. Pēc tam atkal atsāk vērošanu pamīšus ar vizualizāciju.

Trešais solis. Enerģijas sūtīšana. Šajā solī grupa vingrina enerģijas raidīšanas spēju. Visi grupas dalībnieki reizē ātri saberzē rokas, lai radītu enerģijas sajūtu. Pagriežot delnas pret kristāla lodi, viņi iztēlojas spožu enerģiju, kas no rokām plūst uz kristāla lodi, to ieskaujot spēcīgā visas grupas apvienotajā enerģijā.

Ceturtais solis. Kosmiskā savienošanās. Atbrīvojot rokas, grupas dalībnieki atkal brīdi cieši raugās uz kristāla lodi. Tad aizvērtām acīm iztēlojas kristāla lodi kā starojošu spožas kosmiskās enerģijas kodola atveidu. Pēc dažu mirkļu vizualizācijas tiek atsākta ciešā vērošana, kuras laikā gandrīz vienmēr visi redz spēcīgās enerģijas, kas ieskauj kristāla lodi, spožo mirdzumu.

Piektais solis. Enerģijas saņemšana. Atkal pagriežot delnas pret kristāla lodi, grupas dalībnieki vizualizē starojošas enerģijas straumes nākam no kristāla lodes un ieplūstam plaukstās. Šajā brīdi parādās raksturīga kņudoša sajūta, enerģijai ieplūstot plaukstās un tālāk visā ķermenī, pilnībā piepildot to ar svaigas, jaunas enerģijas devu.

Sestais solis. Enerģijas lauki. Nolaistām rokām, turpinot turēt acis aizvērtas, grupas dalībnieki iztēlojas spožas enerģijas lauku, kas ietver ikvienu. Tad visi kopā iztēlojas mirdzošu enerģijas lauku, kas apņem ikvienu.

Septītais solis. Spēka apstiprināšana. Turpinot vizualizēt gaišos individuālos enerģijas laukus, kurus apņem liels spožs visas grupas enerģijas lauks, dalībnieki apstiprina metodes spēcinošo un enerģiju sniedzošo iedarbību. Grupas mērķi tiek apstiprināti nevis vēlējuma izteiksmē, bet kā reāli pastāvoši. Tagad grupas dalībnieki var noteikt personīgos mērķus un apstiprināt spējas tos sasniegt.

Astotais solis. Globālā spēcināšana. Lai dotu globālu spēku,

grupas dalībnieki iztēlojas zemeslodi un, delnas atkal pavēršot uz āru, raida enerģiju visos virzienos, lai tā pilnībā piepildītu pasauli. Var izvēlēties atsevišķas vietas uz zemes, lai tieši uz tām sūtītu enerģiju, kas tās piepilda. Pēc tam grupas dalībnieki vizualizē zemeslodi, spožas enerģijas ieskautu un piesātinātu.

Devītais solis. Spēcināšanas atslēga. Visi grupas dalībnieki kopā izsaka apstiprinājumu spējām aktivizēt visas procedūras iespaidu, cieši raugoties uz kristāla lodi; ja tās nav, to vizualizējot.

Aprakstīto metodi var izmantot tik bieži, cik nepieciešams, tomēr tā periodiski jāatkārto iedarbīguma palielināšanai.

Spēka lodes metodi var viegli piemērot grupas enerģijas novirzīšanai uz izvēlēto personu. Piemēram, kādu no grupas dalībniekiem, kuram nepieciešama palīdzība, var lūgt brīvprātīgi kļūt par grupas enerģijas saņēmēju. Šim nolūkam brīvprātīgais tiek nosēdināts grupas centrā vai tās priekšā. Dalībnieki sūta savu enerģiju, vispirms stipri saberzējot plaukstas un tad pavēršot pret enerģijas saņēmēju. Dziedināšanas un terapeitiskā enerģija ir īpaši labi izmantojama šajā modificētajā procedūrā. Atbilstoši orientējot grupu, es bieži to lietoju grupas terapijā, dziedinot depresiju un trauksmes stāvokli, gūstot pozitīvus ilgtermiņa rezultātus. Metode ir neparasti iedarbīga kā motivācijas un atbalsta paņēmiens cīņā ar lieko svaru.

DABĀ RODAMIE SPĒCINĀŠANAS LĪDZEKĻI

Mums apkārt ir ļoti daudz taustāmu lietu, kuras var izmantot kā visaugstākā līmeņa aizsardzības un spēcināšanas līdzekļus. Dzīve var kļūt bagātāka, labāk apzinoties dabas skaistumu un varenību, sākot ar tuvāko apkārtni un beidzot ar tālām zvaigžņu sistēmām. Ja mēs apzināti pasmeļam no dabas spēcināšanas resursiem, atklājam iespējas, kas pārspēj visu, ko esam varējuši iedomāties vai iztēloties.

Nebeidzamās spēcināšanas iespējas, kas rodamas dabas skatos un skaņās, ir īpaši nozīmīgas enerģētiskajā vampīrismā. Tās savieno mūs ne tikai ar to, kas ir apkārt, bet arī ar mūsu dziļāko būtību. Tās savieno mūs ar to, kas ir tālu aiz taustāmās realitātes robežām. Piemēram, brīnišķīga rāma saulrieta, saviļņojoša vasaras negaisa vai daudzveidīgo pļavas skaņu baudīšana paceļ garu jaunā apskaidrības un izpratnes līmenī par cilvēka vietu Visumā. Vairāk apzinoties dabu, mēs varam kļūt daudz lidzsvarotāki un harmoniskāki.

Mijiedarbojoties ar dabu, saņemam enerģiju tās tīrākajā un spēcīgākajā veidā. Mūsu iekšējā enerģētiskā sistēma tiek atveseļota un pilnībā atjaunota. Funkcijas, kas tika vāji pildītas, atgūst augstāko efektivitāti. Vampīru uzbrukumos novājinātā enerģētiskā sistēma saņem spēku un enerģiju. Iekšējie parazītiskie mehānismi, kas izsūc

mūsu enerģijas krājumus, tiek neitralizēti un izskausti. Viegli ievainojamās sistēmas tiek spēcinātas un nodrošinātas ar jaunu enerģētisku aizsardzību. Lūk, daži dabas universālo līdzekļu paraugi un veidi, kā varam tos izmantot.

Koki. No visiem dabas majestātiskajiem veidojumiem tieši koki darbojas kā dzīvās antenas, kas saista zemi ar Visumu. Uzliekot rokas uz izvēlētā koka stumbra un apstiprinot to kā savu saiti ar kosmosu, jūs varat spēcināt iekšējo enerģētisko sistēmu un aktivizēt tās funkcijas.

Sen augošs mežs. Meži ir bagātas dzīvības spēku krātuves. Sen augošs mežs spēj dot īpaši daudz enerģijas kā ilggadības un spēka simbols. Enerģētisko vampīru sapostītās enerģētiskās sistēmas sevišķi labi jūt dziedinošo spēku, kas piemīt mežam. Pastaigājoties pa meža taku, sajūtot mežam raksturīgo spēku un mieru, varat saņemt tā un arī augstākā kosmosa enerģiju.

Plaša pļava. Daudziem no mums plaša pļava ar tās ainavām un skaņām rada tādu miera un brīvības sajūtu, kas pārspēj jebkura cita avota radīto. Pļavas plašums atbrīvo, tās skaņas iedvesmo un enerģija uzmundrina. Pārdomu pilna pastaiga pa pļavu var savienot ar mūsu augstāko būtību, arī augstāko kosmosu.

Okeāni, ezeri un straumes. Pasaules okeāni, ezeri un straumes atspoguļo nepārtraukto dzīvības spēku enerģijas plūsmu Visumā. Izprotot ūdens bezgalīgo spēku un pavēršot delnas pret to, varat saņemt jaunu dzīvības spēku enerģijas pieplūdumu, kas pārņem un aizsargā visu būtni.

Kalni. Zemes varenie kalni atgādina par mūsu iespējām pacelties pāri ikdienišķajam un sasniegt izaugsmes un piepildījuma augstākās virsotnes. Kalnu klātbūtnes apzināšanās ir iedvesmas un atjaunotnes avots.

Visums. Nekas neatklāj mūsu eksistences skaistumu un nozīmību tik labi kā redzamais universs ar tā miljoniem zvaigžņu sistēmu. Un nekas nevar būt spēcinošāks kā būt saskaņotam ar radošo kosmisko spēku, kas to pārrauga.

KOPSAVILKUMS

Enerģētiskie līdzekļi ir taustāmi priekšmeti, kuriem piemīt ļoti lielas spējas dot enerģiju. Katrs no šiem līdzekļiem ir vērtīgs dzīves bagātināšanas avots, neatkarīgi no tā, vai tas no dabas ir spēcinošs vai inerts. No enerģētiskajiem līdzekļiem, kam piemīt īpaša iedarbība uz enerģētisko vampīrismu, jāmin kvarca kristāli, piramīda un kristāla lode. Pievienojot apkārtējā vidē atrodamo līdzekļu daudzveidību, iegūstam gandrīz neizsmeļamu taustāmo lietu krājumu, kas gaida, lai

tiktu izmantotas.

Ikviens no šajā nodaļā aplūkotajiem līdzekļiem ir unikāls pēc savas uzbūves un funkcijām: kvarca kristāls — ar atsaucību programmēšanai, piramīda — ar spēju nepastarpināti dot enerģiju, kristāla lode — ar veicinošo iedarbību un daba kopumā — ar tās neierobežoto iespēju daudzumu. Bruņoti ar enerģētiskās pilnveidošanās un aizsardzības līdzekļiem, varam justies droši un aktīvi cīnīties pret enerģētisko vampīrismu. Pareizi lietoti, enerģētiskie līdzekļi veido aizsargājošu apvalku, kas spēj atvairīt vampīrisma bultas. Savienojot mūs ar jauniem izaugsmes un apgaismības avotiem, tie var palīdzēt visdažādāko personīgo mērķu sasniegšanā.

IX nodaļa
SEPTIŅU DIENU PLĀNS ENERĢĒTISKAJAI AIZSARDZĪBAI

Ar šīs grāmatas palīdzību esmu centies radīt reālu līdzsvaru starp gudriem jēdzieniem un to praktisko lietojumu. Abi ir nesaraujami saistīti — tie lido debesīs uz viena un tā paša spārna. Septiņu dienu enerģētiskās aizsardzības plānā pierādīti paņēmieni iestrādāti "soli pa solim" metodēs, kas radītas aizsardzībai pret enerģētisko vampīrismu, veicinot personīgo izaugsmi. Plāns sākas ar pamatstratēģijām, kas vērstas uz iekšējo enerģētisko sistēmu un beidzas ar tādām, kas savieno mūs ar kosmisko enerģijas avotu tās tīrākajā un cēlākajā formā.

Plāns orientēts uz izaugsmi. Tas personīgo pilnveidošanos redz nevis kā mērķi, bet kā nepārtrauktu procesu. Plāns atver durvis uz jaunu izaugsmi un personības lielumu. Tas nosaka specifiskos mērķus, saistītus ar enerģētisko vampīrismu, un tad piedāvā metodes to sasniegšanai. Plāna pirmā diena vērsta uz to, lai veidotu funkcionālu iekšējo enerģētisko sistēmu, kas spēj apmierināt mūsu prāta, ķermeņa un garīgās enerģētiskās vajadzības. Otrajā dienā plāns iepazīstina ar divām metodēm, kas līdzsvaro auras sistēmu un aizsargā to pret naidīgu spēku, arī enerģētiskā vampīrisma uzbrukumu. Plāna trešās dienas metodes veidotas, lai novērstu vai atvairītu enerģētisko vampīrismu. Ceturtajā dienā tiek pētīti zemapziņā slēptie izaugsmes resursi un notiek to atraisīšana, lai stiprinātu un pasargātu iekšējo enerģētisko sistēmu no enerģētiskā vampīrisma. Piektā diena plānā ir nozīmīgs bridis. Tajā iepazīstam astrālo ceļošanu kā līdzekli augstāko kosmisko spēka lauku sasniegšanai. Sestajā dienā kā enerģētiskās spēcināšanas un aizsardzības līdzeklis tiek izmantots kvarca kristāls. Pēdējā diena vērsta uz dabas un apkārt esošo dabas līdzekļu izmantošanu kā izaugsmes un bagātināšanās avotu.

Plāns ir plašs un elastīgs. Jūs varat to pārveidot, iekļaujot citus personīgos mērķus vai papildinot to ar citām šajā grāmatā aprakstītajām metodēm. No paša sākuma nepieciešama cieša apņemšanās izpildīt visu plānu līdz galam. Pabeigts, tas jūsu centienus var pārvērst realitātē. Tas var sākt jaunu jūsu personības izaugsmes un attīstības spirāli.

PIRMĀ DIENA

Mērķis: veidot pilnvērtīgi funkcionējošu iekšēju enerģētisko sistēmu, kas apmierinātu prāta, ķermeņa un garīgās enerģētiskās prasības.

Pirmajā dienā plāns piedāvā divas metodes, kas izstrādātas iekšējās enerģētiskās sistēmas spēcināšanai. Metode "Roku sakļaušanas spēks" veidota, lai salabotu sistēmas bojājumus, atdzīvinātu tās mehānismu un atbrīvotu jaunus ceļus enerģijai. Enerģijas aktivizēšanas metode atklāj prāta un fiziskos paņēmienus, kas ne tikai uzlabo sistēmas darbību, bet arī veicina ilgstošu sistēmas attīstību. Abas metodes ir iedarbīgas enerģētiskās sistēmas līdzsvarošanai un saskaņošanai ar augstāko kosmosu.

Roku sakļaušanas spēks

Pirmais solis. Ķermeņa pārlūkošana. Atlaidieties krēslā un, lēni, vienmērīgi elpojot, domās pārlūkojiet savu ķermeni, sākot no galvas uz leju, uz brīdi apstājoties pie katras sasprindzinājuma vietas. Iztēlojieties sasprindzinājumu kā pelēku dūmaku un apziņas klātbūtni kā spožu gaismu. Ļaujiet, lai apziņas gaisma izstumj pelēko miglu un aizstāj to ar jaunu, starojošu enerģiju. Nesteidzoties ļaujiet spožajai apziņas gaismai pilnībā pārņemt ķermeni.

Otrais solis. Koncentrēšanās. Koncentrējiet apziņu uz saules pinumu un domājiet par šo vietu kā enerģijas kontroles centru. Vizualizējiet apziņas klātbūtni šajā centrā kā spožu augsti lādētu spēku, kas aktivizē un stiprina visu enerģētisko sistēmu.

Trešais solis. Sevis piepildīšana. Turpinot koncentrēt apziņu uz centru, iztēlojieties enerģijas ceļus, kas stiepjas no iekšējā kontroles centra. Tagad spējat noteikt bloķētos ceļus un atbrīvot tos jaunai dzīvības spēka enerģijas plūsmai. Varat aizstāt vecos nefunkcionējošos enerģijas kanālus ar jauniem, spožiem. Ļaujiet spēcīgās, augsti uzlādētās enerģijas plūsmai izgaismot jūsu būtni iekšēji un ārēji.

Ceturtais solis. Kosmiskā piepildīšana. Pavērsiet delnas augšup, sajūtot, kā tajās ieplūst spožie kosmiskās enerģijas stari, izplatoties tālāk, lai pārņemtu un dotu enerģiju katrai jūsu būtnes daļai. Jūtiet, kā vibrējošā kosmiskā enerģija izplūst caur enerģētisko sistēmu, pilnībā piesātinot to.

Piektais solis. Saskaņošanās un līdzsvars. Sakļaujiet rokas kā simbolu vienotībai ar kosmosu. Apstipriniet: "Esmu pilnīgā līdzsvarā ar augstāko kosmosu." Varat sakļaut rokas, kad vien vēlaties, kā atslēgu visas procedūras spēcinošās iedarbības aktivizēšanai.

Roku nemanāmo sakļaušanas paņēmienu varat izmantot gandrīz jebkurā brīdī, lai aizsargātu sevi no negatīvu spēku uzbrukuma. Tas

var veicināt skaidru domāšanu, paaugstināt rīcībspēju un sajūtu, ka esat situācijas noteicējs. Regulāra šī paņēmiena lietošana ieteicama kā atgādinājums par septiņu dienu plānu.

Enerģijas aktivizēšanas metode

ŠI metode ne tikai uzlabo enerģētiskās sistēmas funkcijas, bet ari veicina sistēmas ilgstošu attīstību.

Pirmais solis. Iekšējais enerģijas centrs. Atgādiniet sev, ka esat mūžīgo dzīvības spēku kopums ar spēcīgu enerģijas centru sevī. Aizverot acis, vizualizējiet šo centru kā vibrējošu, mirdzošu jūsu būtības kodolu, kas spēj ģenerēt un izplatīt prāta, fiziskās un garīgās izaugsmes enerģiju. Domājiet par sevi un iekšējo enerģijas centru kā kosmisku veidojumu, kas ir nepārtrauktā attīstībā.

Otrais solis. Apziņas spēks. Koncentrējiet apziņu uz spožo enerģijas kodolu saules pinuma rajonā. Ļaujiet apziņas enerģijai maigi saplūst ar iekšējo enerģijas kodolu, lai aktivizētu tā spējas bagātīgi radīt jaunu enerģiju. Sajūtiet, kā saules pinumā sāk veidoties vibrējošs enerģijas spēks, kas lēnām izplatās visās jūsu ķermeņa šūnās un audos.

Trešais solis. Enerģiju sniedzošs pieskāriens. Uzlieciet abu roku pirkstu galus uz saules pinuma, lai turpinātu stimulēt spēku sniedzošās enerģijas vienmērīgo plūsmu cauri ķermenim. Tā turot rokas, pievērsiet uzmanību kņudošajai sajūtai pirkstu galos, kas liecina, ka dzīvības spēku enerģija izplūst no centrālās enerģētiskās sistēmas, lai pilnībā piepildītu visu jūsu būtni.

Ceturtais solis. Spēcināšanas apstiprināšana. Apstipriniet: "Mans prāts, ķermenis un gars tagad ir spēcināts. Esmu enerģijas pilns, aizsargāts un drošs. Esmu saņēmis spēku, lai atvairītu enerģētisko vampīrismu vai citus draudus savai iekšējai labsajūtai." Varat pievienot saviem vārdiem izteiktu īpašu apstiprinājumu, kas attiecas uz jūsu mērķiem vai pašreizējo dzīves situāciju.

Piektais solis. Spēcināšanas atslēga. Izmantojiet enerģiju dodošo pieskārienu, kas aprakstīts trešajā solī, jebkurā bridi, kad vēlaties acumirklī aktivizēt visas metodes spēcinošo iedarbību.

Regulāri praktizējot šo procedūru un lietojot enerģiju sniedzošā pieskāriena žestu, enerģētiskā vampīrisma upuri atklāj spēku atvairīt uzbrukumus viņu enerģētiskajai sistēmai. Enerģētiskie vampīri atklāj spējas pašiem ģenerēt nepieciešamo enerģiju, padarot vampīrismu lieku. Šī procedūra īpaši ieteicama partneriem, kuru attiecībās pastāv enerģētiskais vampīrisms.

OTRĀ DIENA

Mērķis: dot enerģiju un līdzsvarot auras sistēmu, vienlaikus aizsargājot to pret traucējošu spēku, arī enerģētiskā vampīrisma uzbrukumu.

Otrajā dienā tiek piedāvātas divas svarīgas metodes, kas saistītas ar cilvēka auru. Auras masāža pašaizsardzībai veidota, lai vingrinātu visu auras sistēmu un aktivizētu tās iekšējās aizsardzības spējas. Šī procedūra stimulē auras iekšējo kodolu, paceļ auras vispārējo enerģijas līmeni un rada frekvenci, kas efektīvi atvaira enerģētisko vampīrismu jebkurā izpausmes formā. Pirkstu savīšanas metode ap auru veido spēcīgu spožas enerģijas ārējo apvalku, kā arī līdzsvaro un saskaņo auras iekšējo kodolu ar augstāko kosmiskās enerģijas avotu.

Auras masāža pašaizsardzībai

Pirmais solis. Masāža pulksteņrādītāja virzienā. Sēžot vai ērti atlaižoties, gar sāniem nolaistām rokām, dažus mirkļus iztēlojieties auru, kas apņem ķermeni un tās spožo iekšējo kodolu, kas ir saules pinumā. Novietojiet labo roku ar delnu uz leju dažus centimetrus virs saules pinuma un sāciet ar mazām apļveida kustībām masēt auru pulksteņrādītāja virzienā. Pakāpeniski paplašiniet kustības, ietverot plašāku ķermeņa daļu ap saules pinumu. Sajūtiet, kā enerģija virpuļo pulksteņrādītāja virzienā vispirms apkārt saules pinumam, tad arvien plašāk ietverot krūtis un vēdera lejasdaļu. Pēc dažu mirkļu masēšanas nolaidiet rokas gar sāniem un izbaudiet virpuļojošo enerģiju ķermeņa vidusdaļā.

Otrais solis. Masāža pulksteņa rādītājam pretējā virzienā. Labā roka nolaista gar sāniem, uzlieciet kreiso roku ar delnu uz leju dažus centimetrus virs saules pinuma un atsāciet masāžu, lai ierosinātu aurā kustību pretēji pulksteņa rādītāja virzienam. Pakāpeniski paplašiniet apļveida kustības, ietverot lielāku laukumu apkārt saules pinumam. Sajūtiet enerģijas kustību pret pulksteņa rādītāja virzienu, vispirms saules pinumā, tad arī krūškurvī un vēderā. Pēc dažiem mirkļiem nolaidiet roku gar sāniem un jūtiet enerģijas griešanos ķermeņa vidusdaļā.

Trešais solis. Atkārtotā masāža. Turpiniet vingrināt auras sistēmu, atkārtojot pirmo un otro soli. Masāžas laikā domājiet par auras iekšējo kodolu kā spēcīgu enerģijas ģeneratoru. Ievērojiet, kā jūsu auras centrālajā daļā veidojas enerģija, kas izplatās pa visu auras sistēmu, ietverot ķermeni jaunas, gaišas enerģijas apvalkā.

Ceturtais solis. Līdzsvarošana un saskaņošana. Lai līdzsvarotu un saskaņotu auras jauno enerģiju, aizvērtām acīm ar abu roku pirkstu galiem pieskarieties deniņiem, sajūtot, kā vibrējošā

enerģija pārņem visu jūsu būtni.

Piektais solis. Enerģijas saņemšanas apstiprinājums. Izsakiet apstiprinājumu šīs metodes spēcinošajai iedarbībai. Piemēram: "Esmu enerģijas pilns un spēcināts. Mana iekšējā būtība tagad ir līdzsvarā. Mani ieskauj spēcīgs sargājošs enerģijas lauks. Esmu aizsargāts un drošībā."

Sestais solis. Enerģijas saņemšanas atslēga. Izsakiet apgalvojumu, ka uzreiz spējat aktivizēt visas metodes spēcinošo iedarbību, aizverot acis un ar pirkstu galiem pieskaroties deniņiem, vienlaikus vizualizējot gaišo enerģijas apvalku, kas apņem jūsu auru.

Šī procedūra ir noderīga ne tikai auras aizsardzībai, bet arī enerģētiskā vampīra radīto auras bojājumu salabošanai, pat ja nav precīzi zināms, kurā vietā tie ir. Ja metode tiek laiku pa laikam atkārtota, ērto enerģijas saņemšanu varat izmantot, cik bieži nepieciešams, lai pilnībā aktivizētu visas metodes spēcinošo ietekmi.

Pirkstu savīšanas metode

Pirmais solis. Izzinoša relaksācija. Atrodiet ērtu vietu, lai kādu brīdi ļautu ķermenim atslābināties, sākot ar pieres muskuļiem un lēnām virzienā uz leju. Virzoties lejup, ļaujiet visiem ķermeņa audiem un šūnām pilnībā atbrīvoties. Iztēlojieties sasprindzinājumu, kas, atstājot jūsu ķermeni, paceļas kā migla un izgaist.

Otrais solis. Pirkstu savīšana. Salieciet katras rokas vidējo pirkstu un īkšķi, izveidojot divus apļus, tad savienojiet tos, lai veidotos savīti apļi.

Trešais solis. Apstiprinājums. Turiet pirkstus šajā pozīcijā un apstipriniet: "Mani pilnībā ieskauj spēcīga enerģija. Esmu iekšējā līdzsvarā un saskaņā ar augstāko kosmosu. Esmu neaizskarams, drošībā un pasargāts no jebkāda ļaunuma."

Ceturtais solis. Kosmiskā piepildīšanās. Atbrīvojiet rokas un ar augšup pavērstām plaukstām iztēlojieties ieplūstam gaišos tīrās kosmiskās enerģijas starus un pārņemot visu jūsu būtni. Apstipriniet: "Esmu vienots ar kosmosu. Tagad man ir pieejams viss tā spēks." Miniet savus īpašos mērķus un apstipriniet, ka sekmīgi tos sasniegsiet.

Piektais solis. Pirkstu savīšanas metodes atslēga. Apstipriniet, ka, izveidojot savītos apļus kā metodes atslēgu, spējat jebkurā brīdī pilnībā aktivizēt visu tās spēcinošo ietekmi.

Kad vien gribat, varat izmantot pirkstu savīšanas atslēgu, lai pasargātu auru no enerģētiskā vampīra uzbrukuma vai uzreiz to pārtrauktu.

TREŠĀ DIENA

Mērķis: Cīnīties pret enerģētisko vampīrismu vai nepieļaut to, apgūstot prasmi likvidēt enerģētiskā vampīrisma simptomus un aktivizēt iekšējās spēcināšanas stāvokli. Trešajā dienā tiek apgūtas trīs pret enerģētisko vampīrismu vērstas pakāpeniskās metodes.

Stresa samazināšanas paņēmiens

Pirmais solis. Garīgs miers. Sameklējiet klusu, ērtu vietu un, aizvērtām acīm lēni, dziļi elpojot, atbrīvojieties no nemierīgām domām. Vērsiet domas uz iekšu, atrodiet sevī rāmu, mierīgu vietu. Nesteidzīgi pārlūkojiet savu visdziļāko būtību, līdz atrodat īpašo vietu. Uzreiz zināsiet, kad būsiet to atradis.

Otrais solis. Apmešanās. Kad esat atradis iekšējā miera vietu, iekārtojieties un saplūstiet ar to. Vizualizējiet klātbūtni šajā vietā kā gaišu veidojumu, kas spēj izgaismot visu jūsu būtību. Ļaujiet klātbūtnes gaismai lēnām izplatīties pa visu jūsu būtni, līdz to pilnībā pārņem rāms miers.

Trešais solis. Fiziska relaksācija. No šis iekšējās miera vietas domās pārlūkojiet savu ķermeni no galvas uz leju. Uz bridi apstājieties pie katras saspringtās vietas un atbrīvojiet to, dziļi ieelpojot un lēnām izelpojot. Iztēlojieties, kā tā tiek piepildīta ar gaišu enerģiju.

Ceturtais solis. Sabalansēšanās un saskaņošanās ar kosmosu. Sajūtiet, kā jūsu būtnes kosmiskā daļa tiecas augšup un savienojas ar augstāko kosmosu. Iztēlojieties spožus starus, kas izplūst no dziļākās būtības un ietiecas bezgalībā. Jūtiet, kā nonākat līdzsvarā ar visu, sākot no visdziļākās būtības līdz pat kosmosa dzīlēm.

Piektais solis. Spēcināšanas apstiprinājums. Palieciet savā iekšējā miera vietā un apstipriniet: "Esmu līdzsvarā un saskaņots ar kosmosu. Visu manu būtni maigi pārņem miers. Esmu drošībā, aizsargāts, un nekas mani neapdraud."

Sestais solis. Pirkstgalu savienošana. Pirms atvērt acis, salieciet kopā rokas — pirkstgalu pret pirkstgalu — kā iekšējā miera un spēka simbolu.

Šo procedūru ieteicams atkārtot visas septiņu dienu plāna atlikušās dienas. Pēc pietiekami ilgas visas metodes praktizēšanas varat izmantot pirkstgalu salikšanas žestu, lai radītu mierīgo līdzsvara un saskaņas stāvokli.

Spēka koridors

Pirmais solis. Mierpilna iztēles aina. Iekārtojieties ērtā, klusā vietā un aizvērtām acīm domās iztēlojieties īpaši mierīgu ainavu. Piemēram, zilas debesis ar baltiem pūkainiem mākoņiem, mierīgu jūru ar kuģi pie horizonta, rāmu ezeru saulrietā ar ūdensputnu tālumā, koka siluetu uz skaista saulrieta fona. Nesteidzoties Jaujiet ainavai ļoti skaidri izveidoties.

Otrais solis. Spēka koridors. Vērsiet domas uz iekšu un vizualizējiet visdziļāko būtību kā koridoru, kur gaišas vietas mijas ar ēnainām. Domājiet par gaišajiem posmiem kā apgaismību un ēnainajiem kā neattīstītām spējām vai izaugsmes kavētājiem, piemēram, konfliktiem, bailēm. Ievērojiet durvis abās koridora pusēs, iztēlojieties, ka tās ved uz jaunām izaugsmes iespējām un apgaismību. Iztēlojieties, ka tās staro dažādās krāsās un katra krāsa nozīmē noteiktu izaugsmes avotu. Domājiet par dzelteno krāsu kā prāta spēju pilnveidošanas un attīstības simbolizētāju, zilo kā miera un iekšējas labklājības pārstāvi, zaļo kā dziedināšanas un līdzsvara devēju, violeto kā gara spēka un apgaismības simbolu, sārto kā motivācijas un panākumu nesēju, oranžo kā iekšējās pārliecības un sevis piepildīšanas reprezentētāju. Šajā brīdī varat iztēloties vēl citu krāsu durvis, kas ved uz citiem izaugsmes avotiem. Koridora galā iedomājieties mirdzoši baltas durvis, kas norāda uz neierobežotajiem resursiem augstākajā kosmosā.

Trešais solis. Durvis uz izaugsmi. Iedomājieties sevi ieejam šajā iekšējās būtības koridorā ar tā gaismēnām un durvīm abās pusēs. Spontāni izvēlieties durvis, kuru krāsa jums patīk, atveriet tās un ļaujiet bagātīgai jaunas izaugsmes enerģijai kā mirdzošai dūmakai ieplūst koridorā, izgaismojot ar spožu jaunu krāsu. Tai piepildot koridoru, lieciet, lai ēnas un tumsa izgaist. Pēc izvēles atveriet vēl citas durvis un ļaujiet to enerģijām ieplūst koridorā, izgaismojot un piepildot jūsu visdziļāko būtību ar jaunu enerģiju.

Ceturtais solis. Durvis uz kosmosu. Pievērsiet uzmanību spoži baltajām durvīm koridora galā un sajūtiet, kā tās jūs pievelk. Kad esat tās sasniedzis, atveriet un ļaujiet spožai kosmiskai gaismai piepildīt koridoru ar jaunu enerģiju tās vistīrākajā veidā. Ļaujiet kosmiskās enerģijas plūsmai turpināties, līdz visu jūsu būtības koridoru piepildījusi gaiša kosmiska enerģija.

Piektais solis. Apstiprinājums. Jūsu būtnes koridors tagad ir saņēmis enerģiju, un, kosmiskas gaismas piepildīts, esat gatavs to pamest, atkal pievēršot uzmanību mierpilnajai ainavai, ko iztēlojāties sākumā. Apstipriniet: "Tagad esmu guvis spēku jaunai izaugsmei un sevis pilnveidošanai. Man ir visi nepieciešamie resursi, kas vajadzīgi augstāko mērķu sasniegšanai."

Sestais solis. Spēka trīsstūris. Ar rokām izveidojiet trīsstūri, savienojot īkšķu galus kā trīsstūra pamatni un rādītājpirkstu galus kā

tā virsotni. Iedomājieties, ka trīsstūra trīs malas nozīmē trīs jūsu būtnes komponentus — prātu, ķermeni un garu. Apstipriniet: "Tagad mans prāts, ķermenis un gars ir pilnībā spēcināti un līdzsvaroti. Nekas nespēj mani kavēt izaugsmes iespēju un pilnības meklējumos."

Jebkurā laikā varat izmantot metodes noslēdzošo žestu — spēka trīsstūri, lai pilnībā aktivizētu visu tās iedarbību.

Enerģijas aizvietošanas stratēģija

Pirmais solis. Maņu koncentrēšana. Dažus mirkļus koncentrējiet uzmanību savām maņu izjūtām — redzei, ožai, garšai, taustei un dzirdei.

Otrais solis. Kontrolēta redze. Vispirms aplūkojiet savu fizisko apkārtni, ievērojot krāsu, formu, kustību. Raugoties uz priekšu un nemainot fokusu, paplašiniet perifēro redzi līdz maksimāli iespējamai robežai. Uz brīdi, nemainot fokusu, pievērsiet uzmanību kreisajai galējai perifērās redzes robežai. Tad to pašu atkārtojiet ar labo perifērās redzes robežu. Ļaujiet redzei atgriezties parastajā stāvoklī, ievērojot iekšējās labsajūtas un miera sajūtu sevī. Ļaujiet sev pilnībā izbaudīt šo iekšējo mieru.

Trešais solis. Cirkulārais pieskāriens. Salieciet kopā delnas un maigi tās saberzējiet, jūtot, kā starp tām veidojas silta enerģija. Atdaliet delnas un ar labās rokas rādītājpirksta galu lēnām velciet apli kreisās rokas delnā. Saskatiet apli un ievērojiet zīdaino sajūtu. Turpinot zīmēt apli, apstipriniet: "Tagad pilnībā esmu noteicējs pār savu dzīvi. Esmu enerģijas pilns, aizsargāts un drošībā. Esmu spēka pilns."

Ceturtais solis. Stiprināšanas atslēga. Izsakiet apstiprinājumu savām spējām jebkurā laikā izmantot cirkulāro pieskārienu (trešais solis), lai mirklī aktivizētu visas procedūras spēcinošo iedarbību.

Varat izmantot ietekmīgo cirkulārā pieskāriena stratēģiju, kad vien vēlaties, īpaši gadījumos, kas saistīti ar fobijām un apsēstības-piespiedu darbības reakcijām.

CETURTĀ DIENA

Mērķis: atraisīt zemapziņā esošos izaugsmes resursus, kas spēj nostiprināt un aizsargāt iekšējo enerģētisko sistēmu pret enerģētisko vampīrismu.

Ceturtajai dienai tiek ieteiktas divas metodes, kas radītas, lai piekļūtu un atraisītu zemapziņas resursus, kas nepieciešami, lai sekmīgi pretotos enerģētiskajam vampīrismam un to uzveiktu. Hipnotiskās atbrīvošanās un aizsardzības metode izmanto pašhipnozi plašu zemapziņas lauku izpētei, kā arī jaunas izpratnes un izaugsmes iespēju atklāšanai, uzsvaru liekot uz funkcijām, kas aizsargā un

pasargā no enerģētiskā vampīrisma. Miega aizsardzības metode aizvirza gatavības stāvoklī zemapziņas resursus, lai atvairītu enerģētiskā vampīrisma ielaušanās mēģinājumus miega laikā, vienlaikus nodrošinot mierīgu, atjaunojošu miegu un sapņus. Šai metodei jāvelta apmēram stunda, kuras laikā nedrīkst būt absolūti nekādu traucējumu.

Hipnotiskās atbrīvošanās un aizsardzības metode

Pirmais solis. Mērķa noteikšana. Procedūru sāciet, ērti atlaižoties un atbrīvojoties. Nesakrustojiet kājas, lai netraucētu asins cirkulāciju. Dažus mirkļus veltiet skaidrai spēcināšanas mērķu formulēšanai, īpaši pievēršot uzmanību tiem, kas saistīti ar enerģētisko vampīrismu. Lūk, daži piemēri: l) enerģētiskās sistēmas spēcināšana, lai pretotos enerģētiskajam vampīrismam un to iznīdētu; 2) būtiskas apskaidrības iegūšana, ieskaitot iepriekšējās dzīves notikumus, kas attiecas uz enerģētisko vampīrismu; 3) spēcīgas augšupejošas attīstības spirāles iniciēšana. Nosakiet savus īpašos mērķus un apstipriniet nodomu tos sasniegt. Lai nosauktajiem mērķiem piešķirtu uzskatāmību, lietojiet tēlu valodu.

Otrais solis. Acu kustības/atpakaļ skaitīšanas (EM/RC) transa radīšanas metode. Arvien vairāk atbrīvojoties un jūtoties pavisam komfortabli, aizveriet acis, ļaujiet sev pamazām iegrimt transā. Iztēlojoties, ka jūs aptver spēcīgs gaišas enerģijas lauks, apstipriniet: "Gatavojoties ieiet transa stāvokli, esmu aizsargāts un drošībā. Tā laikā mani vadīs mans augstākais "es" un kosmoss." Turot acis aizvērtas, turpmāk apstipriniet: "Lēnām skaitot atpakaļ no 20 un pie katra skaitļa pavēršot acis no vienas puses uz otru, es nonākšu arvien dziļāk hipnozē. Es pilnībā kontrolēšu hipnozes stāvokli. Spēju no tā iziet, nolemjot to darīt." Joprojām ar aizvērtām acīm uzsāciet hipnozi, pavēršot acis (nekustinot galvu) vispirms pa kreisi uz skaitli 20 un tad pa labi uz skaitli 19, pēc tam atkal pa kreisi, skaitot 18 un tā tālāk. Katru acu kustību pavadiet ar atpakaļ skaitīšanu, līdz nonākat pie skaitļa viens. Ļaujiet acīm atgriezties parastajā stāvoklī. Ja transu sasniedzat pirms 1, neturpiniet skaitīšanu, bet pārejiet pie nākamā soļa.

Trešais solis. Transa padziļināšana. Varat padziļināt transu līdz nepieciešamajam līmenim ar kādu no šādām procedūrām: l) atkal lēnām skaitot atpakaļ un vienlaikus padziļinot sajūtu, ka grimstat snaudā; 2) ierosinot un pārtraucot nejutīgumu vai tirpšanu kādā ķermeņa daļā, arī rokās vai pirkstos; 3) izmantojot mierīgu dabas ainavu, piemēram, rāmu ezeru, jūras krastu, pļavu vienlaikus ar atslābināšanos un snaudu.

Ceturtais solis. Spēcināšanas līdzekļi. Paliekot transa stāvoklī, apstipriniet vēlmi izpētīt plašos savas zemapziņas laukus ar to

bagātīgajiem resursiem. Iztēlojieties savas apziņas klātbūtni kā gaišu enerģiju. Esot plašajās savas būtības dzīlēs, ļaujiet atklāties tēliem un iespaidiem procesā, kas pirmajā brīdī var likties līdzīgs sapņošanai. Apstipriniet, ka tas, ko redzat, ir jūsu būtnes neatņemama sastāvdaļa, un tam ir būtiska nozīme pašreizējo mērķu sasniegšanā.

Piektais solis. Iepriekšējās dzīves ainas. Atgādiniet sev, ka iepriekšējās dzīves pieredzei ir būtiska nozīme jūsu tagadējā izaugsmē, un ļaujiet notikumiem skaidru ainu veidā lēnām atklāties jūsu acu priekšā. Ja parādās kāds tumšs vai draudīgs tēls, izgaismojiet to ar savas klātbūtnes gaismu, nevis centieties to atgrūst. Domājiet par katru ainu kā zināšanu un apgaismības avotu un ļaujiet tai kļūt par jūsu būtnes sastāvdaļu. Apstipriniet: "Esmu pilnīgā līdzsvarā un saskaņā ar savu zemapziņu."

Sestais solis. Enerģētiskā aizsardzība un citi mērķi. Ieejiet zemapziņas tumšajās vietās un izgaismojiet tās ar spožu enerģiju. Izgaismojiet tumsas atliekas, ari fobijas un citus nemiera stāvokļus, kas pārtiek no jūsu enerģijas, un ļaujiet tiem kļūt par apskaidrības un izpratnes avotiem, nevis smagumu, kas kavē attīstību. Radiet gaišus savu mērķu attēlus un ļaujiet tiem iespiesties zemapziņā. Aizsardzībai pret enerģētisko vampīrismu vai kādu citu draudu savai iekšējai labklājībai iztēlojieties spožu enerģiju, kas pārņem jūs līdz pašiem būtības dziļumiem un izstaro uz āru, ietverot gaišas enerģijas apvalkā. Citu mērķu sasniegšanai tie jāvizualizē līdz vissīkākajai detaļai un jāapstiprina, ka tie ir jūsu liktenis.

Septītais solis. Atslēga pēc hipnozes. Salieciet rokas kopā žestā, kas simbolizē aizsardzību, saskaņu un līdzsvaru. Apstipriniet, ka, saliekot rokas, spējat jebkurā brīdī aktivizēt visu hipnozē gūtās spēcināšanas iespaidu.

Astotais solis. Noslēgums. Izsakiet vēlmi iziet no hipnozes, skaitot no 1 līdz 5. Uz skaitli 5 atveriet acis un dažus mirkļus domās pakavējieties pie tās laikā iegūtās pieredzes.

Miega aizsardzības metode

Pirmais solis. Ainas pirms iemigšanas. Neilgi pirms aizmigšanas atbrīvojiet prātu no aktīvām domām un ļaujiet iztēlē brīvi parādīties mierīgām ainām. Izvēlieties ainu, kas jums patīk visvairāk, iespējams, kādu dabas skatu — saulrieta ainavu, ūdensputnu lidojumā vai burulaivu mēness gaismā. Dažus mirkļus koncentrējiet uzmanību ainavai, ievērojot katru sīkumu — krāsu, formu un kustības, īpaši atzīmējiet rāmo noskaņu, ko tā rada.

Otrais solis. Mērķu formulēšana. Grimstot arvien dziļāk snaudā, novirziet uzmanību uz saules pinuma rajonu kā iekšējās enerģētiskās sistēmas centru. Sajūtiet enerģijas centru kā savas visdziļākās būtības kodolu. Sajūtiet vibrējošo enerģiju, kas nāk no šī centra, piepilda ķermeni un spēcīgā aizsardzības laukā ietver visu jūsu būtni. Izsakiet

apstiprinājumu, ka miega laikā būsiet drošībā un pasargāts no enerģētiskā vampīrisma draudiem. Iztēlojieties savu zemapziņu kā plašu iekšējas gaismas lauku, kas uzreiz spēj atvairīt vampīrisma tumšos spēkus. Apstipriniet, ka ikvienam vampiriska uzbrukuma mēģinājumam pretī stāsies spoža, mirdzoša enerģija, kas liks tam ātri atkāpties. Šajā bridi, ja vēlaties, varat formulēt citus mērķus. Apstipriniet spējas un apņemšanos tos sasniegt.

Trešais solis. Kosmiskā aizsardzība. Sajūtiet savu saikni ar gaišo kosmosa centru un apstipriniet, ka miegā jūs pastāvīgi sargās augstākie kosmiskie spēki. Iztēlojieties, kā kosmiskās izcelsmes gaišā enerģija saplūst ar jūsu enerģijām, lai pilnībā piepildītu prātu, ķermeni un garu.

Ceturtais solis. Miegs. Atkal pievērsiet uzmanību ainavai, ko iztēlojāties pirmajā solī, vēlreiz ievērojot visas detaļas — krāsas, formas un kustības. Turpiniet koncentrēties uz ainavu, kamēr iemiegat. Parasti tas notiek dažās minūtēs.

Piektais solis. Spēcināšana pēc pamošanās. Atmostoties atkal sajūtiet gaišo kosmiskā centra enerģiju saplūstam ar jūsu enerģētisko sistēmu, lai pilnībā dotu spēku un aizsargātu. Apstipriniet: "Esmu enerģijas pilns un līdzsvarots. Esmu saistīts ar tīrās enerģijas kosmisko avotu. Esmu drošs, neievainojams un pasargāts. Esmu spēcināts savu mērķu sasniegšanai."

Piezīme: lai iedarbība būtu ilgstoša, šī metode jāpraktizē vismaz divas reizes nedēļā.

PIEKTĀ DIENA

Mērķis: Ar astrālā ceļojuma palīdzību sasniegt augstākos kosmiskos laukus.

Šai dienai izvēlēts astrālais kosmiskais ceļojums, metode, kas īpaši veidota, lai panāktu ārpusķermeņa stāvokli un pēc tam astrālā ceļojumā sasniegtu spēka laukus augstākajā kosmosā. Šis ir nozīmīgākais bridis septiņu dienu plānā. Pat bez iepriekšējas astrālās projekcijas pieredzes ar šīs viegli piemērojamās metodes palīdzību varat izbaudīt ārpusķermeņa stāvokļa plašās spēcināšanas iespējas. Apciemojot izvēlētos kosmiskos laukus, varat rast pieeju īpašajiem kosmiskajiem resursiem un izmantot tos enerģētiskai aizsardzībai, kā arī citiem nolūkiem. Astrālai kosmiskai ceļošanai nepieciešama ērta, mierīga vieta, kas izslēdz jebkādus traucējumus vai uzmanības novēršanu.

Astrālais kosmiskais ceļojums

Pirmais solis. Sagatavošanās. Ērti iekārtojieties un ar dažiem

dziļiem elpas vilcieniem, kā arī atbrīvojot prātu no aktīvām domām, radiet mierīgu iekšējās labsajūtas stāvokli. Ar aizvērtām acīm vizualizējiet mirdzošu dūmaku, kas lēnām ietver jūsu ķermeni un pilnībā to piepilda, kamēr visi muskuļi, locītavas un audi arvien vairāk atslābst. Domājiet par šo dūmaku kā kosmisku enerģiju, kas dod spēku un aizsargā jūsu garu, miesu un dvēseli. Pievērsiet uzmanību miera un iekšējas labklājības sajūtai dziļi sevī. Apstipriniet savu nolūku doties ārpusķermeņa ceļojumā uz astrālajiem mājokļiem un lūdziet šīs dimensijas aizsardzību. Šajā brīdī varbūt vēlēsieties uzaicināt kādu zināmu kosmisko pavadoni būt par jūsu ceļabiedru.

Otrais solis. Iziešana no ķermeņa. Sāciet ārpusķermeņa stāvokļa iegūšanas procesu, domās apstiprinot apņemšanos doties ārpusķermeņa ceļojumā uz kosmisko mājokli ar tā bagātīgajiem resursiem un daudzajiem spēka laukiem. Koncentrējieties uz savas būtnes astrālo daļu — to, kas radīta, lai dzīvotu pēc miesas nāves. Sajūtiet garīgo būtību un rodiet sajūtu, ka spējat brīvi pārvietoties, it kā būtu atdalījies un brīvs no sava ķermeņa. (Daži astrālie ceļotāji šajā brīdī uztver sevi kā dvēseli, tas ir, atbrīvotus no miesas.) Tagad varat veicināt iziešanu ārpus ķermeņa ar atbilstošām iztēles ainām. Piemēram, varat iztēloties, ka ejat pa meža ceļu, uz kura no apkārt augošajiem kokiem mijas gaisma un ēna. Vērojot gaismēnu spēli, iedomājieties, ka ēnas ir fiziskā realitāte un gaisma — garīgā realitāte. Izejot no ēnainā meža un nokļūstot spožas gaismas lokā, ievērojiet brīvības sajūtu un atdalīšanos no ķermeņa, kas palicis tālumā. Kad mežs ar ēnām palicis aiz muguras, sajūtiet no augstākā kosmosa plūstam spožu astrālo enerģiju, kas pilnībā apņem. Sajūtiet, ka esat gars, atdalīts no fiziskā ķermeņa, un lēni ceļaties augšup. Nesteidzīgi ļaujiet ārpusķermeņa sajūtai pilnībā attīstīties. Atgādiniet sev, ka pēc savas gribas varat ceļot kosmosā, lai saskartos ar tā daudzajiem laukiem un smeltos no tiem spēkus.

Trešais solis. Astrālais ceļojums. Aplūkojot kosmisko mājokli, pievērsiet uzmanību daudzajiem krāsainajiem laukiem, līdz kāds sevišķi spilgts lauks piesaista īpaši. Koncentrējieties tikai uz to un ļaujiet, lai tas jūs pievelk. Kad esat to sasniedzis, uzkavējieties, kamēr esat pilnīgi izbaudījis tā krāsaino starojumu. Jūtiet, kā lauka bagātīgā enerģija saplūst ar jūsu paša enerģētisko sistēmu, veidojot visaptverošu aizsardzības lauku, spējīgu pasargāt no vampīriskā spēka vai veidojuma. Ļaujiet, lai lauka īpašais spēks jūs piepilda līdz malām. Kad mijiedarbība beigusies, ļaujiet sev apciemot citus laukus un izmantot to specifisko spēku. (Piezīme: šajā brīdī gandrīz visi astrālie ceļotāji piedzīvo garīgu klātbūtni, kas vada viņus saskarsmē ar dažādajiem kosmiskajiem laukiem.)

Ceturtais solis. Atgriešanās. Kad kosmiskā mijiedarbība beigusies, pievērsiet uzmanību gaismas pielietajam laukumam netālu no meža,

kur sākāt savu ārpusķermeņa ceļojumu. Ļaujiet sev atgriezties šajā vietā un atpakaļ tik pazīstamajā fiziskajā ķermenī. Pievērsiet uzmanību harmonijas sajūtai starp astrālo un fizisko, kas rodas spontāni, atkal savienojoties ar savu ķermeni.

Piektais solis. Noslēgums. Procedūras beigās koncentrējieties uz elpošanu, atkal izbaudot miera un harmonijas sajūtu, kas pārņem visdziļākajā būtībā. īsumā pārskatiet savu augstākā kosmosa apciemojumu un jūtiet, kā jūs ieskauj starojošs, aizsargājošs kosmiskās enerģijas lauks. Apstipriniet: "Esmu spēcīgās kosmiskās enerģijas apņemts un piepildīts. Esmu pilnīgi aizsargāts un drošs. Pēc savas gribas spēju atvairīt enerģētiskā vampīrisma draudus, iztēlojoties, ka mani ietver aizsargājošais spožās kosmiskās enerģijas lauks."

Šī metode ir elastīga un viegli modificējama, lai tai pielāgotu citus astrālā stāvokļa sasniegšanas paņēmienus. To praktizējot, drīz sajutīsiet, ka sasniegt ārpusķermeņa stāvokli un ceļot uz izvēlētajiem galamērķiem kļūst arvien vieglāk un ieguvums ir lielāks.

SESTĀ DIENA

Mērķis: attīstīt prasmi ieprogrammēt kvarca kristālu un izmantot to kā enerģijas iegūšanas un aizsardzības līdzekli.

Sestajā dienā plānā tiek iesaistīts spēcīgākais no spēcināšanas līdzekļiem — kvarca kristāls. Tas ir ļoti uzņēmīgs pret programmēšanu, un to var izmantot gandrīz neierobežotam skaitam dažādu mērķu. Šā līdzekļa izmantošanā galvenā uzmanība vērsta uz tā spējām dot enerģiju un aizsargāt pret enerģētisko vampīrismu. Kristāla aizsardzības metode dod norādes izvēles, ieprogrammēšanas un lietojuma procesā. Metodei varat izmantot kristālu, kas jau ir jūsu rīcībā, vai arī jaunu, ko izvēlaties no kristālu klāsta.

Kristāla aizsardzības metode

Pirmais solis. Kristāla izvēle. Sāciet ar to, ka noformulējiet mērķi izmantot kr istālu, lai saņemtu enerģiju un aizsargātu savu enerģētisko sistēmu. Apdomājot šo mērķi, izvēlieties kristālu, kas jums liekas piemērots. Lēnām velciet roku ar delnu uz leju pāri kristāliem un ievērojiet kādu, kas šķiet izceļamies pārējo vidū. Mirkli paturiet kristālu rokā un sajūtiet mijiedarbību ar to. Ja izvēlētais kristāls neliekas atbilstošs jūsu vajadzībām, atkārtojiet izvēles procesu, kamēr atrodat piemērotu.

Otrais solis. Kristāla ieprogrammēšana. Izvēlētā kristāla ieprogrammēšana ir dubults process, kas sastāv no atkodēšanas (dažkārt sauktas par attīrīšanu) un jaunas programmas ievadīšanas. Kristālu atkodējot, paturiet to brīdi zem vēsa tekoša ūdens, maigi glāstot, tad nolieciet uz dvieļa, lai nožūst. Ievadot jaunu programmu, turiet

kristālu plaukstā, lūdzot kļūt par jūsu sabiedroto spēcināšanā, un apstipriniet mērķi: "Mans mērķis ir sniegt enerģiju un aizsargāt savu enerģētisko sistēmu. Kopīgiem spēkiem mēs sasniegsim šo mērķi. Mūsu sadarbība dos man spēku neitralizēt un uzveikt enerģētisko vampīrismu, neatkarīgi no tā veida un paņēmieniem. Šajā brīdī varat ieprogrammēt kristālu arī uz citiem mērķiem, nosaucot tos un aicinot kristālu sadarboties. Tomēr vienu kristālu var ieprogrammēt ne vairāk kā trijiem, vēlams savstarpēji saistītiem mērķiem. Lai programmu saglabātu, pasakiet: "Lūdzu, paliec!"

Trešais solis. Kristāla lietošana. Ieprogrammēts kristāls vislabāk darbojas, esot tiešā fiziskā ķermeņa tuvumā, piemēram, ja nēsājat to kā rotu vai kabatā, somā, maciņā. Kristāla iedarbību var pastiprināt, ja laiku pa laikam to noglāsta un atkārto mērķu apstiprinājumu. Aizsardzībai miegā kristāls būtu jānovieto uz naktsskapīša vai tualetes galdiņa.

Līdztekus iedarbībai uz enerģētisko vampīrismu metodi var modificēt, lai sasniegtu citus personīgos mērķus.

SEPTĪTĀ DIENA

Mērķis: izjust bezgalīgās iespējas saņemt spēku no apkārtējās dabas.

Pēdējā septiņu dienu plāna dienā, iepazīstoties ar trijām vienkāršām metodēm, kurās iesaistīti trīs dabas elementi — zeme, koki un zvaigznes —, godinām radošo kosmisko spēku, kuram pateicoties eksistējam Visumā. Kosmiskais spēks nekur neparādās varenāk kā dabā. Mijiedarbībā ar dabas elementiem jūs spējat savienoties ar kosmosu un saņemt enerģiju vistīrākajā un spēcīgākajā veidā. Varat veicināt jaunu izaugsmi un bagātināt dzīvi ar jaunām iespējām sevi pilnveidot un gūt panākumus. Spējat dziedināt un atjaunināt savu iekšējo enerģētisko sistēmu. Varat kļūt līdzsvarots, saskaņots un aizsargāts pret visām enerģētiskā vampīrisma formām.

Lūk, metodes, kuras palīdz savienoties ar augstākā kosmosa bezgalīgajiem spēka avotiem.

Metode "Mijiedarbība ar zemi"

Zemes virsējai kārtai, kurā aug augi, ir liela nozīme augu dzīvē un arī mūsu fiziskajā eksistencē. Zeme ir mūsu vispārējās izaugsmes avots. Vienkāršākajā veidā metode "Mijiedarbība ar zemi" nozīmē zemes saujas paņemšanu un maigu berzēšanu starp rokām, izjūtot tās dzīvību uzturošo enerģiju. Ļaujot zemei izslīdēt caur pirkstiem, apstipriniet, ka jūsu iekšējā enerģija saplūst ar bagātīgo zemes enerģiju, lai pilnībā līdzsvarotu un saskaņotu ar augstāko kosmosu.

Garīgs miers, iekšēja labsajūta un emocionāla drošība ir nemainīgs aprakstītās metodes rezultāts. Es bieži iekļauju šo metodi klīniskajā praksē kā sastāvdaļu dziedināšanā, ko saucu par zemes terapiju, kurā tiek atzīta enerģiju dodošā un ārstējošā zemes ietekme, īpaši — audzējot un kopjot augus.

Metode "Saskarsme ar koku"

Sākot šo metodi, izvēlieties koku, kas jums patīk vislabāk, piesaista uzmanību un it kā aicina pie sevis. Uzlieciet plaukstas uz stumbra un sajūtiet koka enerģiju. Iedomājieties koku kā dzīvu antenu, kas savieno jūsu enerģētisko sistēmu ar augstāko kosmosu. Aizvērtām acīm izjūtiet ieplūstam kosmisko enerģiju plaukstās un tad visā būtnē. Pabeidziet procedūru, izsakot pateicību.

Metode "Mijiedarbība ar zvaigznēm"

Ar šīs metodes starpniecību varat atklāt piepildījuma likumu, kas savieno jūs ar zvaigznēm. Sāciet ar zvaigžņu vērošanu naksnīgajās debesīs un konkrētas zvaigznes izvēlēšanos. Visu uzmanību koncentrējiet uz izvēlēto zvaigzni, ievērojot tās stāvokli debesīs un sajūtot saistību ar to. Pēc dažu mirkļu pārdomām dodiet zvaigznei vārdu, kas ienāk prātā. Domājiet par zvaigzni kā kosmisku veidojumu un jūsu vienotāju ar lielo kosmosu. Sauciet zvaigzni vārdā un apstipriniet, ka tā ir jūsu kosmiskais sabiedrotais. Pavērsiet plaukstas uz augšu, sajūtot, kā zvaigznes spožā enerģija piepilda tās un plūst caur jūsu būtni, dodot spēku, aizsargājot un savienojot ar lielo cilvēcisko zvaigzni, kas ir jūsos.

KOPSAVILKUMS

Iepazīstot šī plāna metodes, kā arī citas grāmatā aprakstītās, esat ieguvis svarīgus līdzekļus un prasmes, kas nepieciešamas aizsardzībai pret enerģētisko vampīrismu vai citu draudu jūsu labklājībai. Jūsu rīcībā ir visi resursi, kas vajadzīgi pastāvīgai izaugsmei un sevis pilnveidošanai. Tagad varat aktīvi rīkoties, lai izmantotu visas iespējas un sasniegtu augstākos mērķus.

X nodaļa
NOSLĒGUMS

Enerģētiskais vampīrisms ir dzīvs, tas plaukst un zeļ mūsdienu pasaulē. Lai arī tā pastāvēšana skaitāma gadsimtos, tas nekad nav bijis tik izplatīts un ietekme nav bijusi tik dziļa, kā tagad. Ikviens no enerģētiskā vampīrisma veidiem — vai nu "viens pret vienu", grupas, parazītiskais vai globālais — prasa smagas nodevas: tas atņem enerģiju un dažkārt izposta dzīvi. Tas patērē mūsu enerģiju un kavē izaugsmi. Globālajā līmenī enerģētiskais vampīrisms spēj iztukšot planētas dzīvībai nepieciešamos resursus. Vienai no mūsu galvenajām prioritātēm jābūt atrast veidus, kā nepieļaut enerģētisko vampīrismu vai veiksmīgi tam pretoties, kur tas jau pastāv.

Šajā grāmatā enerģētiskā vampīrisma izpētē lietota plaša pieeja. Ikviens, kas dzīvo, izmantojot citus, var tikt uzskatīts par enerģētisko vampīru. Jebkura grupa vai organizācija, kas ekspluatē cilvēkus, atbilst enerģētiskā vampīrisma kritērijiem. Cilvēktiesību pārkāpumi, "etniskā tīrīšana", narkotiku tirdzniecība un organizētā noziedzība satraucošā mērogā satur skaidri izteiktas enerģētiskā vampīrisma pazīmes. Bez- itbildīga vides piesārņošana, vienaldzīga attieksme pret izmirstošām >ugām un dabas resursu nesamērīga izmantošana ir globālā vampī- isma paraugi, kas ietekmē ikvienu un dažkārt apdraud planētas nā- cotni. Līdzās tam ir plaša parazītiskā vampīrisma kategorija, kur perona ir sevis paša upuris.

Lai arī mana pieeja šai tēmai ir plaša, tā precīzi identificē cēloņus un dinamiku, kas ir šī fenomena pamatā. Pēc tam tā attīsta pakāpeniskās metodes, kas katram pieejamas, lai varētu stāties pretī un uzveikt enerģētisko vampīrismu. Tagad varam atkal atklāt savu iekšējo būtību un spēku sevī. Tikpat svarīgi, ka spējam atklāt kosmosa būtību un saskaņoties ar dzīvības spēku enerģijām, kas ir mūsu eksistences pamatā — pagātnē, tagadnē un nākotnē. Kad ar tām esam savstarpēji savienoti un saskaņoti, mums kļūst pieejami visi vajadzīgie resursi, kas ir mūsos un arī kosmiskajā mājoklī. Tad spējam sasniegt visaugstāko iespējamo izaugsmes pakāpi un dižumu, kas ir šajā grāmatā aprakstīto metožu un paņēmienu galvenais mērķis.

Nobeigumā gribu teikt, ka personīgā izaugsme ir nerimstošs process, kas prasa visas mūsu būtnes iesaistīšanos. Šādi pamatprincipi, neizdzēšami ierakstīti apziņā, spēj bagātināt šo procesu:

Pieņemiet sevi. Apzinieties savas spējas, tāpat kā savus trūkumus. Atrodiet iespējas ar savu spēku kompensēt vājumu.

Tveriet dzīvi plašāk. Atklājiet savu interešu, jūtu un spēju daudzkrāsaino spektru. Rodiet iespēju izjust bezgalīgo dzīvības spēku

sevī un augstākajā kosmosā.

Izceliet gaismā savas būtības netīkamās lietas un atrisiniet tās ar sevis izpratni, nevis nosodīšanu.

Pieņemiet savas pagātnes rēgus, arī tos, kas atrodami iepriekšējo dzīvju ēnās. Kad tos pieņemsiet, sajutīsiet, ka no tiem vairs nebaidāties.

Aizstājiet bailes ar ticību. Kā teicis svētais Augustīns: "Ticība ir uzticēšanās tam, ko jūs vēl neredzat; šīs ticības alga ir ieraudzīt to, kam uzticējāties." Ticība ir kā spārnoti rati, kas aizved jūs pie neredzētā, neizmērojamā kosmiskā spēka. Ar ticību spējat tikt pāri katram šķērslim un uzveikt visus draudus.

Atmetiet sevis nicināšanu, sev pāri darīšanu, sevis nīšanu un sevis nenovērtēšanu. Tie ir ļauni, nežēlīgi vampīri, kas var nožņaugt un nosmacēt.

Esiet reālisti un iecietīgi prasībās pret sevi un citiem. Cilvēka izaugsme nenoris nevainojami, tā ir nevienāda, nepabeigta, dažkārt gausa un sarežģīta. Prasība pēc absolūtas pilnības nav no debesīm sūtīta. Ta ieliek vainas apziņas bultas vampīra bultu makstī.

Palīdziet citiem. Katra laipnības, līdzjūtības un augstsirdības izpausme dod spēku ne tikai citiem, bet arī jums pašam.

Uzturiet auglīgu sadarbību. Pasaulē mēs visi esam dažādi, taču savstarpēji saistīti un cits no cita atkarīgi. Izskaužot traucējošo vampīrismu, varam tuvoties produktīvai vienotībai, iecietībai, savstarpējai sapratnei un visaptverošai cilvēcībai.

IETEICAMĀ LITERATŪRA

Anderson, E. (1990). Streetwise: Race, Class, and Change in an Urban Community. Chicago: University of Chicago Press.

Ajzen, L., and M. Fishbein. (1980). Understanding Attitudes and Pre- dictingSocial Behavior. Englevvood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Buss, D. (1994). The Evolution of Desire. New York, N.Y.: Basic Books.

Cialdini, R. (1993). Influence, Science and Practice, 3rd ed. New York, N.Y.: HarperCollins.

Cumes, D. (1999). 'Ihe Spirit of Healing. St. Paul, Minn.: Llewellyn.

Damasio, A. (1999). The Feeling ofWhat Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousncss. San Diego, Calif.: Harcourt Brace.

Donald, M. (1991). Origins of the Modēm Mind. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Eimer, B., and A. Freeman. Pain Management Psychotherapy: A Practical Guide. London: Wiley.

Erdelys, M. H. (1996). The Recovery ofUnconscious Memories. Chicago: University of Chicago Press.

Farley,J. (1992). Sociology. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Freedy, R., and S. E. Hobfoll. (Eds.). (199S). Traumatic Stress. NewYork, N.Y.: Plenum.

Finley, G. (1999). Design Your Destiny: Shape Your Future in 12 Easy Steps. St. Paul, Minn.: Llcwellyn.

Handy, C. (1994). The Age of Paradox. Cambridge, Mass.: Harvard Business School Press.

Herman,). (1992). Trauma and Recovery. New York, N.Y.: Basic Books.

Kagatt,]. (2000). Uiree Seductive Ideas. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Klubertans, G. (1955). Introduction to the Philosophy of Being. New York, N.Y.: Appleton-Century-Crofts.

Liebman, (1946). Peacc of Mind. Ncw York, N.Y.: Simon & Schuster.

Loehle, C. (1996). Thinking Strategically. New York, N.Y.: Cambridge University Press.

Madanes, C. (1990). Sex, Love, and Violence. New York, N.Y.: Norton.

Nucho, A. O. (1995). Spontaneous Creative Imagcry: Problem Solving and Life Enhancing Skills. Springfield, 111.: Thomas.

Nuchoj A. O. (1988). Stress Management: The Quest for Zest.

Springfield, 111.: Thomas.

Ogilvie, R., and /. Harsh (Eds.). (1994). Sleep Onset: Normai and Ab- normal Processes. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Ornstein, R. (1992). Hie Evolution of Consciousness. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.

Paulson, G. L. (1999). Energy Focused Mcditation: Body, Mind, Spirit. St. Paul, Minn.: Llewellyn.

Pinker, S. (1999). How the Mind Works. New York, N.Y.: Norton.

Richards, S., and A. Bergin. (2000). A Spiritual Strategy for Counse- ling and Psychotherapy. Washington, D.C.: American PsychoIogical Association.

Rieber, R. W. (1997). Manufacturing Stress: Psychopathy in Everyday Life. New York, N.Y.: Plenum.

Rose,N. (1996). Inventing Oursclves. NewYork, N.Y.: Cambridge Uni-ver- sity Press.

Segai, N. L, G. E. Weisfeld, and C. C. Weisfe1d (Eds.). (1997). Uniting Psychology and BioIogy. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Seligman, M. (1990). Learned Optimism. New York, N.Y.: Alfred A. Knopf.

Slate, . H. (2001). Rejuvenation: Strategies for Living Youngcr, Longer and Bettcr. St. Paul, Minn.: Llewellyn.

Slate,). H. (1999). Aura Energy for Health, Healing and Balance. St. Paul, Minn.: Llewcllyn.

Slate, J. H. (1998). Astrai Projection and Psychic Empowerment: Tech- niques for Masteringthe Out-of-body Experience. St. Paul, Minn.: Llewellyn.

Slate, J. H. (1996). Psychic Empowerment for Health and Fitness. St. Paul, Minn.: Llewcllyn.

Slate, J. H. (1995). Psychic Empowerment: A Seven-day Plan for Self De- velopment. St. Paul, Minn.: Llewellyn.

Tannen, D. (1994). Gender and Discourse. New York, N.Y.: Oxford.

Welch, P. (1999). The Energy Body Connection: The Healing Experience of Self-embodiment. St. Paul, Minn.: Llewellyn.

Wilson, C. (1999). After Life; Survival of the Soul. St. Paul, Minn.: Llewellyn.

Young, G. D. (1997). Adult Development, Therapy, and Culture: A Post- modern Synthesis. New York, N.Y.: Plenum.